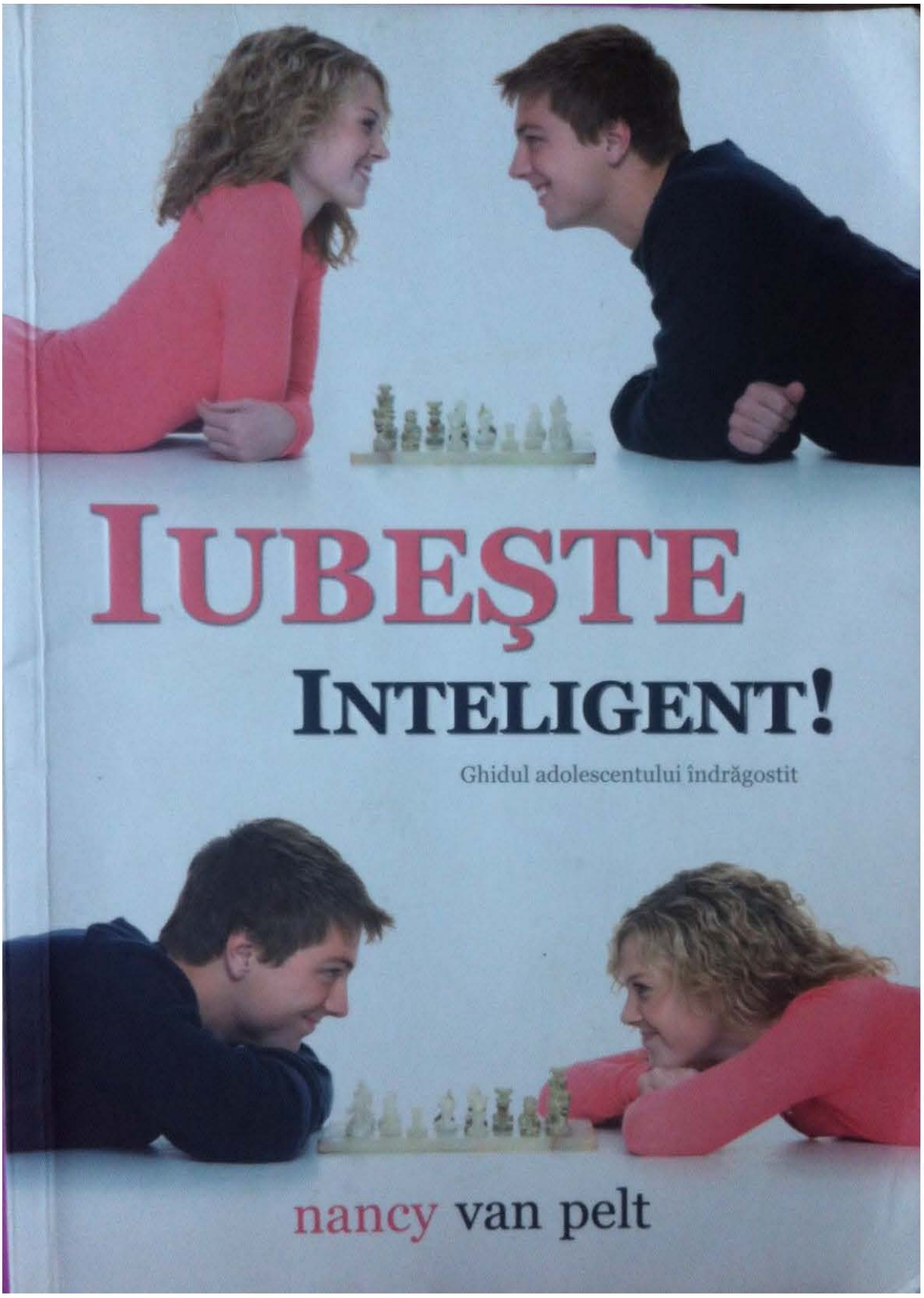
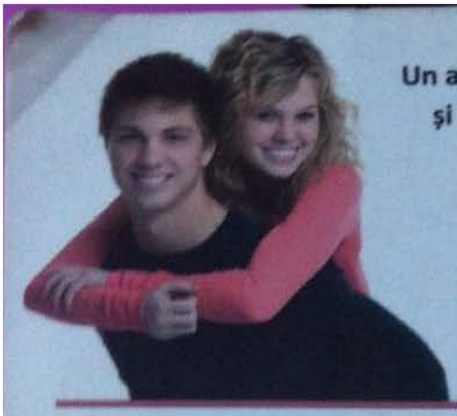

IUBEŞTE
INTELIGENT!
Ghidul adolescentului îndrăgostit
nancy van pelt



Un adolescent i-a scris unei specialiste în educație sexuală și a întrebat-o: „Cum știe cineva când este îndrăgostit?" Răspunsul a fost sec, și totuși plin de sevă: „Dacă simți nevoia să întrebi, înseamnă că nu ești!" Chiar așa, cum poți să știi dacă *ceea ce simți* e dovada faptului că ești îndrăgostit cu adevărat sau doar ești lovit de o pasiune oarbă?

Cartea pe care o ții în mână te provoacă deschis: „Iubește inteligent!" Cu alte cuvinte, învață să iubești și cu inima, dar și cu capul.

Ai în față *ghidul adolescentului îndrăgostit*, pentru acele ocazii în care te-ai întrebat: Care sunt etapele prieteniei? Oare sunt pregătit pentru căsătorie? Cum să propun (sau să accept) o întâlnire? Cum să stabilesc (sau să rup) o relație? Cum să supraviețuiesc unei despărțiri?

Tot aici vei găsi soluții și pentru crizele din alte zone, mult mai sensibile: Cum poți avea intimitate fără sex? Cum să eviți manipularea și șantajul în situații delicate? Care sunt argumentele împotriva sexului premarital? Ce să faci dacă ai mers prea departe?

EDITURA VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE
www.viatasisanatate.ro

IUBEȘTE INTELIGENT!

Ghidul adolescentului îndrăgostit

ISBN 978-973-101-576-7
CG 51641

Iubește inteligent!

nancy van pelt

Iubește inteligent!

Ghidul adolescentului îndrăgostit

Viață și Sănătate
București - 2012

© 2012 – Editura Viață și Sănătate, București, România
Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții.

Corectură: Livia Ciobanu-Mihai
Traducere: Gianina Floricel
Redactare: Corina Pelin, Christian Sălcianu
Tehnoredactare: Irina Toncu
Copertă: Christian Sălcianu

Cărțile Editurii Viață și Sănătate pot fi achiziționate
prin rețeaua sa națională de librării
www.viatasisanatate.ro/librarii

Pentru comenzi prin poștă sau agenți de vânzare:
Editura Viață și Sănătate
Telefon: 021 323 00 20, 0740 10 10 34
Fax: 021 323 00 40
comenzi@viatasisanatate.ro
www.viatasisanatate.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VAN PELT, NANCY
Iubeşte inteligent! : ghidul adolescentului îndrăgostit / Nancy van Pelt; trad.: Gianina Floricel, Loredana Sîrbu. - Bucureşti : Casa de Editură Viață şi Sănătate, 2012

ISBN 978-973-101-576-7

I. Floricel, Gianina (trad.)
II. Sîrbu, Loredana (trad.)

613.88:3-053.6

Cuprins

Recunoștință 9

Prefață pentru tineri 10

Prefață pentru alți cititori importanți 13

PRIMUL CUVÂNT 15

Capitolul 1 **– RAMPA DE LANSARE** 17

Capitolul 2 **– ÎMPRIETENEȘTE-TE CU TINE ÎNSUȚI!** 25

Cele trei mari decizii ale vieții 27

Ți se întâmplă vreodată să te urăști? 30

Ce înseamnă să-ți placă de tine? 30

Ce se întâmplă atunci când nu te placi? 31

Consecințele unei imagini de sine negative 33

Unde mă pot ascunde? 36

Învață să te placi pe tine însuți 38

Capitolul 3 **– CEL MAI POPULAR JOC DIN LUME – jocul prieteniei între un el și o ea** 47

Etapele prieteniei între un băiat și o fată 48

De ce să fii prieten cu o persoană de sex opus? 51

Motive neîntemeiate pentru prietenia cu o persoană de sex opus 53

Ce le place băieților la fete? 54

Ce le place fetelor la băieți? 56

La ce vârstă ar trebui să începem să ne întâlnim cu cineva de sex opus? 57

Conversația cu persoanele de sex opus 60

Cum să-i propui cuiva o întâlnire (pentru băieți) 61
Cum să accepți o întâlnire. 64
Unde să mergem? Ce să facem? 68
Să te săruți sau nu? 72
Cum să obții o întâlnire 74
Caracteristicile unui bun partener 76
Interdicțiile 78
Siguranța socială pentru cei tineri – stabilizarea relației 79
Un cuvânt pentru cei singuri 83

Capitolul 4 – **ESTE GREU SĂ RUPI O RELAȚIE** 87
Recunoașterea semnalelor care anunță pericolul 88
Despărțirea care rănește. 91
Despărțirea care nu zdrobește inima 93
Cum să-ți manifești suferința după despărțire 96
Cum să supraviețuiești unei despărțiri 98

Capitolul 5 – **DILEMA NR. 1 A TINERILOR – Cum să știi dacă iubești cu adevărat** 103
Testul „Ce știi despre dragoste?” pentru tinerii îndrăgostiți 104
„Ajutor! Cred că m-am îndrăgostit!” 105
Cum se dezvoltă dragostea. 106
Dragostea în contrast cu pasiunea nebună. 110
Ești îndrăgostit cu adevărat sau ești lovit de o pasiune oarbă? – Cum să facem deosebirea. 112
Pe scurt, despre dragoste și pasiune 120
Adevărul despre „îndrăgostire” 122
Răspunsurile la testul „Ce știi despre dragoste?”. 125

Capitolul 6 – **SITUAȚII SENSIBILE** 127
Cum procedează băieții 131

De ce îi cred fetele 136
Băieții și mângâiatul – îmblânzirea fiarei din el 139
Fetele și mângâiatul – îmblânzirea tigrului din ea 142
Cine ar trebui să propună oprirea și de ce? 145
Cum să apeși pe frână 149
Recomandări cu privire la exprimarea afecțiunii – Ce poate fi „înăuntru” poate fi și „afară” 152

Capitolul 7 – **ÎNTÂLNIRI INTIME PERICULOASE** 157
Argumentele împotriva sexului premarital 158
Cum să ne ferim de a merge prea departe 169
Cum să fiți „intimi” fără să faceți sex 175
Ce se poate spune cu privire la concubinaj?. 178
Ce să faceți dacă ați mers deja prea departe? 182

Capitolul 8 – **EȘTI PREGĂTIT PENTRU CĂSĂTORIE?** 187
Cum pot să știu dacă partenerul meu este pregătit pentru căsătorie?. 191
Caracteristici comportamentale sociale superficiale 194
Caracteristici comportamentale sociale grave ale unei persoane neadaptate 195
Factorul cel mai important de luat în seamă, atunci când vă alegeți partenerul de viață 197
Cea mai potrivită vârstă pentru căsătorie. 199

FINAL DE CARTE – ÎNCEPUT DE DRUM 203
Echilibru și identitate 204
Vrei să iubești în România?. 205

Recunoștință

Deși cartea aceasta izvorăște din propriile cunoștințe referitoare la relațiile interpersonale și dintr-o vastă cercetare în acest domeniu, le sunt în mod deosebit îndatorată următoarelor persoane:

– Judy S. Coulston, o prietenă inegalabilă, care m-a ajutat enorm prin capacitatea ei de gândire și profunzime spirituală.

– Diane DeVries, excelentă gospodină, profesoară și prietenă, care a evaluat manuscrisul și mi-a dat sugestii prețioase, venite din perspectiva unui educator.

– Jo Ann Hobbs, cea mai apropiată prietenă a mea, care mi-a citit manuscrisul și mi-a împărtășit impresii venite din perspectiva unui părinte.

– Paul R. Madsen, medic, profesor clinic asociat la Universitatea California, din San Francisco, Departamentul Obstetrică și Ginecologie, care mi-a furnizat informațiile tehnice.

– Tuturor colegilor și studenților care au avut destul curaj ca să riște o participare anonimă la sondajul pe care l-am efectuat, astfel încât să pot folosi informații veritabile, la prima mână.

Prefață pentru tineri

Cu ocazia unei vizite într-un campus, am stat de vorbă despre relațiile de prietenie și dragoste cu foarte mulți adolescenți aflați în încurcătură: o tânără care dorea să fie ajutată să aleagă între doi tineri de care era îndrăgostită în același timp; un tânăr de culoare, care era preocupat de relația serioasă pe care o avea cu o fată albă; o altă tânără, de 17 ani, care manifesta o gelozie teribilă atunci când prietenul ei stătea de vorbă cu colegele ei; doi tineri care aveau o relație stabilă, de doi ani, și care se întrebau dacă ar trebui să mai cunoască și pe altcineva, înainte de a se căsători; o tânără de 17 ani, aflată la două săptămâni după un avort clinic, care își dădea seama că poate fi o candidată la avorturi repetate în viitor. O mulțime de alți adolescenți au avut de pus întrebări cu privire la prietenia cu cineva de sex opus, la ruperea unei astfel de relații și la cum să poată recunoaște dragostea adevărată.

Întrebări, întrebări, întrebări... Mii de întrebări. Fiecare răspuns trebuie individualizat pentru fiecare relație în parte. Prietenia cu o persoană de sex opus este, acum, mai complicată decât oricând mai înainte. Fiecare cuplu trebuie să ia decizii complicate, care depind de o mulțime de factori. La cine să apeleze tinerii pentru a primi răspunsuri? De curând, în timp ce cumpăram câteva titluri de la o cunoscută librărie americană, am auzit, fără să vreau, cum o doamnă îl întreba pe vânzător dacă are ceva cărți despre prietenie și dragoste pentru tineret. Voia să-i facă un dar fiului unei prietene. Vânzătorul a negat din cap și și-a cerut scuze pentru că doamna nu prea avea de unde să aleagă.

Înainte de a începe să scriu această carte, am decis că este mai bine ca, în primul rând, să descopăr care sunt întrebările care vă frământă și care aspecte ale prieteniei cu o persoană de sex opus vă dau

cea mai mare bătaie de cap. Prin urmare, am realizat un sondaj anonim, pe un eșantion de câteva sute de adolescenți. Nu am vrut să răspund la întrebări care nu vă interesează. Astfel, această carte se adresează, într-un mod foarte deschis și practic, tocmai acestor probleme.

Ca specialist în aspecte maritale, mă confrunt în fiecare zi cu probleme de căsătorie. La tot pasul întâlnesc cupluri care suferă de dureri de cap, frustrare sau dezamăgire. Visul lor de a avea o căsnicie fericită nu s-a materializat. Cu fiecare an, rata divorțurilor crește tot mai mult. În ciuda acestei realități, există foarte puțini oameni care încearcă, în mod serios, să-i ajute pe tineri să selecteze cu înțelepciune toate deciziile care trebuie luate în timpul curteniei. Societatea își concentrează toate eforturile ca să ajute căsniciile aflate deja pe marginea prăpastiei. Uităm, se pare, că, în timp ce salvăm un cuplu de la dezastru, un altul se îndreaptă cu cea mai mare viteză spre el.

Vreau să protestez împotriva modului neînțelept în care este abordată căsnicia în zilele noastre. În această carte, vă propun un plan prin care vreau să vă ajut să evitați greșelile pe care le-au făcut mii de cupluri înaintea voastră. Folosindu-mi propriile cunoștințe în legătură cu secretele succesului în căsnicie, precum și experiența altor specialiști în domeniu, voi trata toate acele aspecte pe care le consider vitale pentru viitorul prieteniei și al curteniei voastre.

Dorința mea este aceea de a prezenta informațiile într-un mod deschis și direct, astfel încât să puteți face întotdeauna o alegere înțeleaptă. Și, pe măsură ce câmpul opțiunilor voastre se îngustează tot mai mult, până când rămâne o singură persoană la care vă gândiți în mod serios, vreau să fiți în stare să recunoașteți la timp orice semn de pericol, astfel încât să puteți evita dezastrul. Astăzi suntem destul de inteligenți ca să trimitem oameni pe Lună și să realizăm navete spațiale, să lansăm în spațiu și să aducem înapoi, pe Pământ, sateliți și rachete care să ne avertizeze cu privire la orice primejdie care ne-ar putea amenința. Cu siguranță, atunci, că nu este mai presus de capacitățile noastre să realizăm un plan al unei relații de dragoste, prin care să reducem semnificativ nivelul de risc al unui cuplu care se îndreaptă către căsătorie.

Planul meu are două etape. Volumul *Iubește inteligent!* oferă informații legate de diferitele aspecte legate de prietenia între persoane

de sex opus: dragoste, sex, alegerea partenerului și angajamentul credincioșiei în cadrul relației. Vi se oferă, astfel, o ocazie unică de a găsi aceste informații într-o singură carte. Cu toate acestea, s-ar putea să fiți tentați să le citiți superficial. Prin urmare, este nevoie și de cea de-a doua etapă – aceea de a vă ajuta să vă evaluați pe voi înșivă, partenerul și relația în care sunteți implicați. Acest al doilea aspect vă va ajuta să înlăturați toate acele imagini romantice deformate, pe care s-ar putea să le aveți cu privire la relația voastră actuală. Trebuie să fiți în stare să apreciați singuri dacă aveți sau nu acel grad de maturitate emoțională, necesar pentru a face față miilor de crize, minore sau majore, cu care v-ați putea confrunta în viitor.

În această carte au fost adunate toate principiile călăuzitoare, posibile, în ceea ce privește prietenia și pregătirea pentru căsătorie. Vă îndemn să oferiți exemplare ale acestui ghid cât mai multor tineri cu putință. Dar, chiar și atunci, va depinde de fiecare persoană în parte dacă va citi cu atenție și rugăciune cartea și dacă va evalua ceea ce așteaptă de la fiecare relație în care se implică.

Multe dintre eșecurile maritale sunt, în realitate, eșecuri ale relației de prietenie și dragoste anterioare. Nu vreau ca aceasta să vi se întâmple și vouă. Dorința mea este ca voi, cu ajutorul acestei cărți, să fiți în stare să înfruntați realitatea înainte de a vă căsători.

Prefață
pentru alți cititori importanți

Prefața permite autorului să explice cum a luat ființă cartea și în ce scop a scris-o. Prefața adresată tinerilor a împlinit, în parte, această destinație. Cu toate acestea, simt că vor fi și părinți, educatori sau alți adulți care vor dori să citească o carte de felul acesta. Ei vor încerca să „verifice" materialul, înainte de a-l recomanda sau de a le permite tinerilor lor să-l citească. De aceea, consider că acestor cititori trebuie să mă adresez separat.

Modul incompetent în care noi, adulții, le-am îngăduit tinerilor noștri să plutească în derivă către căsătorie, în anii prieteniei și ai curteniei, mă copleșește. Obișnuim să ne tragem deoparte atunci când tinerii noștri se apropie din ce în ce mai mult de angajamentul vieții lor. Avem tendința de a privi etapa aceasta prin niște ochelari cu lentile roz. Urmărim cu ochii înlăcrimați cum copiii noștri înaintează către altar, ca să-și ia un solemn angajament unul față de celălalt, înaintea lui Dumnezeu. Îi însoțim cu urările noastre de bine și cu darurile care implică, adesea, mari sume de bani. Cu toate acestea, nu facem niciun efort serios pentru a-i ajuta să cunoască mai în profunzime ce înseamnă, de fapt, angajamentul pe care îl fac și care le va schimba viața. Cheltuim mulți dolari și investim luni de zile în planuri și în organizarea unei ceremonii de nuntă, care durează doar câteva ore, dar lăsăm reușita căsătoriei la voia întâmplării.

Cartea aceasta este o încercare de a pune capăt unui mod atât de nechibzuit de a le îngădui tinerilor să intre în legământul căsătoriei. În ea, voi aborda realist și deschis câteva subiecte de-a dreptul amenințătoare.

Nu am intenționat să vă țin o predică sau să fiu moralizatoare. Cartea nu face altceva decât să prezinte informații și fapte pro și contra pe această temă.

Îl rog pe fiecare cititor adult, care este profund îngrijorat de moralitatea tinerilor, să o citească, lăsând deoparte prejudecățile și acceptând că este posibil să se realizeze un mai mare bine prin informarea tinerilor asupra faptelor decât prin a-i ține în ignoranță. Poate că avem valorile noastre, bine stabilite și ferm argumentate, în ceea ce privește aspectele morale, dar adulții tineri se află și ei, chiar acum, în căutarea propriilor valori. Una dintre responsabilitățile părinților este aceea de a le oferi și insufla adevărate valori morale și în ceea ce privește prietenia și curtenia. Dar argumentele logice, predicile și tonul moralizator nu sunt prea convingătoare în fața tinerilor și s-ar putea chiar să-i îndepărteze. Cea mai bună cale de a-i învăța, atunci când trec prin această perioadă critică, este aceea de a le „modela" un comportament adecvat și de a le oferi adolescenților ocazii de creștere.

Tinerii sunt în căutare de răspunsuri – răspunsuri la numeroasele subiecte abordate în această carte. Pe măsură ce citiți pagină după pagină, s-ar putea să-mi contestați motivele, să-mi dezaprobați logica și să nu fiți de acord cu modul meu direct de abordare. Uneori, s-ar putea să doriți chiar să ascundeți anumite fragmente de privirile copiilor voștri adolescenți. Dar a le refuza posibilitatea unei vitale prezentări pro și contra a acestor subiecte nu înseamnă deloc a le ocroti puritatea. Dimpotrivă, puteți fi siguri că ei vor merge la surse mai puțin demne de încredere pentru a primi informațiile care îi interesează. Refuzul vostru s-ar putea să-i oblige să caute sfat din partea acelora ale căror valori morale nu sunt solide și nici întemeiate pe principiile biblice. S-ar putea să-i determine să ia unele decizii fără să fie bine pregătiți pentru aceasta. S-ar putea să ajungă pe pragul hotărârilor importante, fără ca voi să-i ajutați să se gândească la consecințele alegerii lor.

Primul cuvânt

Intrați în maturitate căutând căi de a construi
relații reușite cu persoane de sex opus.
Nu uitați, jumătate din aventură începe aici.
Pe locuri, fiți gata, start!

Capitolul 1

Rampa de lansare

Dacă porniți de la ideea: „Dragostea noastră va doborî tot ceea ce ne va sta în cale”, vă jucați cu o filosofie periculoasă.

Roger & Sharon – actori la ei acasă

Cei doi tineri aflați în biroul consilierului nu-și sărbătoriseră încă prima aniversare a nunții și deja se certau foarte des. Doar cu opt luni în urmă, Sharon, de 19 ani, fusese o splendidă mireasă. Acum, ea încerca din greu să-și stăpânească lacrimile, dar ele nu voiau deloc să o asculte. „Căsnicia este atât de diferită de ceea ce am crezut eu că va fi”, suspina ea.

Roger, soțul ei, era la fel de tulburat și plin de resentimente în timp ce își exprima nemulțumirea. „Sharon a început să se schimbe imediat după nuntă”, începu el, vizibil stânjenit. „Înainte de căsătorie eram de acord în totul și puteam discuta despre orice. Toate acestea s-au încheiat însă de îndată ce ne-am întors din luna de miere. Am încercat să aduc în discuție problemele noastre, dar ea se împotrivește tuturor sugestiilor mele. Plânge foarte mult și refuză să vorbească despre schimbările pe care ar trebui să le facem. Relația noastră nu este nici pe departe ceea ce am sperat să fie. Ce să facem?”

Ce a spulberat visul acestui cuplu tânăr? Fiecare își imaginase, înainte de nuntă, cum va arăta viața lor de căsătorie. Roger se văzuse în rolul de vedetă, cel al soțului puternic. El își lăsase fantezia să colinde printre mulțimea de scene de dragoste pe care avea să le interpreteze. Visase la plăcerea și la satisfacția pe care i le va aduce căsătoria. Vizualizase de multe ori în minte toate aceste scene, astfel că, din clipa când spusese „da” în fața altarului, el începuse să joace rolul pe care-l repetase atâta vreme.

Scenariul lui Roger

Scenariul pe care și-l imaginase Roger includea și o soție, iar el o alesese pe Sharon să joace rolul acesteia. Problema era însă că Sharon nu citise niciodată scenariul lui Roger.

Scenariul pe care și-l imaginase Roger includea și o soție, iar el o alesese pe Sharon să joace rolul acesteia. Problema era însă că Sharon nu citise niciodată scenariul lui Roger. De aceea, ea nu învățase niciodată rolul pe care i-l repartizase el. Sharon se pregătise să joace un alt rol, cu totul diferit de cel care îi fusese pregătit. Era cât se poate de firesc ca scenariul ei să arate cu totul diferit de al lui, din moment ce fusese scris de o altă persoană. Scenariul lui Sharon cuprindea toate amintirile și întâmplările pe care le trăise din copilăria ei și până în prezent.

Tatăl lui Roger era de modă veche și obișnuia să facă pe șeful acasă. Mama lui acceptase de bunăvoie locul din umbră și se lăsase cu totul dominată de o lume a bărbaților. Roger și fratele lui învățaseră repede că, atunci când mama lor îi disciplina, puteau să alerge la tatăl lor, pentru ca acesta să le ia apărarea. De obicei, tatăl trecea de partea lor împotriva mamei, iar, dacă ea îndrăznea să comenteze în vreun fel situația, el îi spunea: „Nu mai avem ce discuta pe această temă” și îi arunca o privire care o aducea la tăcere pentru mai multe ore.

Cam așa arăta scenariul lui Roger, scenariu pe care-l repetase vreme de douăzeci de ani. Observase cu atenție modul în care acționează un soț și exact tipul acesta de personaj se pregătise să-l întruchipeze

după căsătoria sa. Acum urcase pe scenă, dar lucrurile nu mergeau deloc bine.

Fuseseră și alți factori care influențaseră concepția lui Roger. El culesese idei de la televiziune, din cărți, din viața unchilor sau a profesorilor lui, de la biserică, precum și din alte surse. În toată viața sa de până atunci, el colectase și înmagazinase, în mod inconștient, tot felul de informații despre cum trebuie să se poarte un soț. În plus, el își construise o imagine și despre cum va trebui să se poarte soția lui. Dar Sharon întruchipa idealul pe care și-l construise el doar prin felul cum arăta. Era înaltă și zveltă. Pasiunea ascunsese, sub o lumină falsă, toate deosebirile atât de demne de luat în seamă.

Scenariul lui Sharon

Sharon dorise întotdeauna să joace rolul de soție, dar nu acel gen de soție întruchipat de mama lui Roger!

Sharon dorise întotdeauna să joace rolul de soție, dar nu acel gen de soție întruchipat de mama lui Roger! Sharon nu crescuse într-un astfel de cămin. Mama ei fusese departe de a fi partenera aceea timidă și neștiutoare, gata să primească ordine de la un dictator. În loc de aceasta, ea fusese o gospodină eficientă, având în același timp și o slujbă cu jumătate de normă în lumea afacerilor. Tatăl lui Sharon lăsase administrarea casei și creșterea copiilor pe seama mamei, în timp ce el se dedicase cu totul propriei slujbe și câștigării mijloacelor financiare, bucurându-se în același timp de practicarea sportului sau participând la diferite proiecte de serviciu. Sharon fusese o elevă foarte silitoare în a urma modelul mamei sale. Acum, ea avea propriul său cămin și știa exact cum trebuie să se poarte o soție bună și ce se așteaptă de la ea. Înainte de căsătorie, ea nu se îndoise câtuși de puțin de abilitatea ei de a-și juca rolul de regină a căminului. Avea să-și dovedească această iscusință imediat ce i s-ar fi oferit o ocazie.

Dar acum, când venise ocazia, lucrurile se dovedeau a fi cu mult mai dificile decât își imaginase. Refuzul lui Roger de a interpreta rolul pe care toată lumea știe că trebuie să-l joace un soț complicase situația.

„Tot ce fac pare să-l irite”, spuse Sharon, ștergându-și din nou lacrimile. „Încearcă să facă mereu pe șeful. Nu mai seamănă deloc cu cel de dinainte de a ne căsători.”

Bineînțeles că Roger nu mai era ca înainte de căsătorie, pentru simplul fapt că, pe atunci, nu începuse încă să joace rolul soțului. El interpreta încă partea din scenariu rezervată logodnicului îndrăgostit. Însă în ziua când păşise alături de Sharon pe culoarul care avea să-i ducă în fața altarului, rolul acesta încetase pentru el. Acum se străduia să întruchipeze personajul pentru care se pregătise atât de mult, dar pe care nu avusese ocazia să-l joace decât în propria imaginație.

Suntem incompatibili!

> *Oricare două persoane care formează un cuplu pot fi incompatibile, atâta timp cât nu ştiu ce fac.*

După opt luni, Roger și Sharon au venit să caute consiliere la un specialist în domeniu, pentru a rezolva ceea ce ei numeau „incompatibilitate”. *Incompatibilitate!* Oricare două persoane care formează un cuplu pot fi incompatibile, atâta timp cât nu știu ce fac. Și lucrul acesta se întâmplă mult prea adesea cu tinerii din zilele noastre. Ei nu sunt pregătiți pentru prietenie, curtenie sau căsătorie. Slaba lor pregătire se dovedește întotdeauna insuficientă. Astfel, ei fac tot ceea ce pot – împiedicându-se la tot pasul – sperând, visând și rugându-se ca totul să se schimbe, cândva, în bine.

Dar aceasta nu este suficient. Nu a fost suficient nici pentru Roger și Sharon, fiindcă nu erau incompatibili, ci ignoranți! Păşiseră către căsătorie ducând cu ei imagini romantice despre ce însemna să trăiască împreună, ca soț și soție. În tot acest timp, ei nu făcuseră nicio încercare serioasă de a descoperi ce responsabilități le reveneau fiecăruia în parte, pentru a avea o căsnicie împlinită.

Perspectivele reușitei în căsătorie devin, cu fiecare an, tot mai slabe. Unul din trei americani care se căsătoresc va divorța în mai puțin de doisprezece ani. La începutul noului mileniu, rata națională americană a divorțurilor în prima căsătorie era de aproape 41% și tinde să devină

cea mai înaltă rată a divorțurilor din întreaga lume. Statele Unite ale Americii au nedorita reputație de a deține supremația în ceea ce privește căsniciile destrămate. Da, Statele Unite sunt pe primul loc în ceva! Și lucrurile nu stau deloc mai bine nici în ceea ce privește cea de-a doua căsătorie. Mai mult de 60% dintre acestea sfârșesc prin divorț.

În plus, pe lângă rata înaltă a divorțurilor din zilele noastre, tot mai mulți oameni căsătoriți se simt din ce în ce mai nefericiți în căsniciile lor, odată cu trecerea anilor. Curba satisfacției în căsătorie tinteşte mai degrabă în jos, decât în sus, cu cât anii de căsnicie sunt mai mulți!

Prezentarea unor astfel de informații s-ar putea să vi se pară un mod destul de ciudat de a începe o carte despre o prietenie care să ducă la logodnă și căsătorie. Cu toate acestea însă, trebuie să privim realitatea în față. În ultimele două decenii am petrecut multe ore consiliind cupluri aflate în impas. Îmi sunt foarte cunoscute diferitele capcane ale căsătoriei, dar această cunoaștere a problemelor maritale nu m-a înverșunat deloc împotriva căsătoriei. Doamne ferește! Ea m-a determinat însă să scriu această carte și să o pun în mâinile tinerilor care doresc să evite asemenea capcane. Magnifica instituție a căsătoriei oferă răsplătiri extraordinare acelora care păşesc în ea cu înțelepciune.

Lipsa de pregătire pentru viață

De ce eşuează atât de multe căsnicii? Există mai multe cauze, dar prima dintre ele este lipsa de pregătire. Atunci când discut cu diferitele cupluri care trec prin dificultăți maritale, încerc două feluri de sentimente: de compasiune și de mânie. Compasiune pentru că nu și-au împlinit visurile în ceea ce privește o relație care să-i satisfacă pe amândoi și mânie din pricina ignoranței lor cu privire la complexitatea unei asemenea responsabilități. Și când mă gândesc la societatea noastră, care se complace să îngăduie o asemenea ignoranță, irosirea resurselor umane pe care o implică aceasta mă îngrozește. Aceste familii și-ar fi putut folosi timpul și talentele pentru binele și pentru progresul societății.

Sistemul nostru educațional asigură o instruire adecvată tinerilor în privința responsabilităților cetățenești și a alegerii unei profesii, astfel că suntem destul de bine pregătiți la capitolul acesta. Acasă sau la biserică

învățăm despre valori, despre standarde și despre idealuri. Cu toate acestea, noi îngăduim ca tinerii noștri să rămână cu totul nepregătiți pentru căsătorie și pentru clipa când vor deveni părinți.

Îngăduim ca tinerii noştri să rămână cu totul nepregătiţi pentru căsătorie şi pentru clipa când vor deveni părinţi.

Fiecare cuplu trebuie să privească viața de căsnicie ca pe o sarcină dificil de realizat, dar nu imposibilă. Dacă vă lăsați purtați în derivă către căsnicie, gândindu-vă că aceasta va împlini de la sine îndelunga așteptare după o fericire durabilă, sunteți naivi și nerealiști. Dacă gândiți că „dragostea noastră va doborî tot ce ne va sta în cale", cochetați cu o filosofie periculoasă. Și dacă spuneți: „Stai puțin! Eu nu mă gândesc la căsătorie. Vreau doar o aventură și puțină distracție", înseamnă că nu sunteți suficient de maturi ca să realizați că modul în care vă implicați în prietenie și curtenie așază temelia pentru modul în care vă veți implica, mai târziu, în căsătorie. Nu vă veți căsători niciodată cu cineva cu care nu ați fost, mai întâi, prieten.

Căsătoria își are cerințele ei. Pentru a-i obține răsplătirile, este nevoie de cunoaștere combinată cu efort, maturitate și răbdare. Este nevoie, de asemenea, de îndrumare și de sprijin din afară.

Nu vă veţi căsători niciodată cu cineva cu care nu aţi fost, mai întâi, prieten.

Un educator, dr. R. R. Bietz, a verificat orarul unui colegiu și a descoperit, în lista prezentată, o mulțime de cursuri la care studenții puteau alege să participe. Ele se înșiruiau, în funcție de scop, de la topologie la mamologie. Dintre cele 844 de cursuri trecute pe listă, doar zece aveau, cât de cât, de-a face cu familia, dar nici unul dintre ele nu era obligatoriu. Dr. Bietz se întreba: „Câți dintre tinerii care trec prin acest colegiu nu devin experți în comportamentul șobolanilor și al șopârlelor, fără a învăța absolut nimic despre comportamentul a doi oameni care poartă numele de soț și soție?"

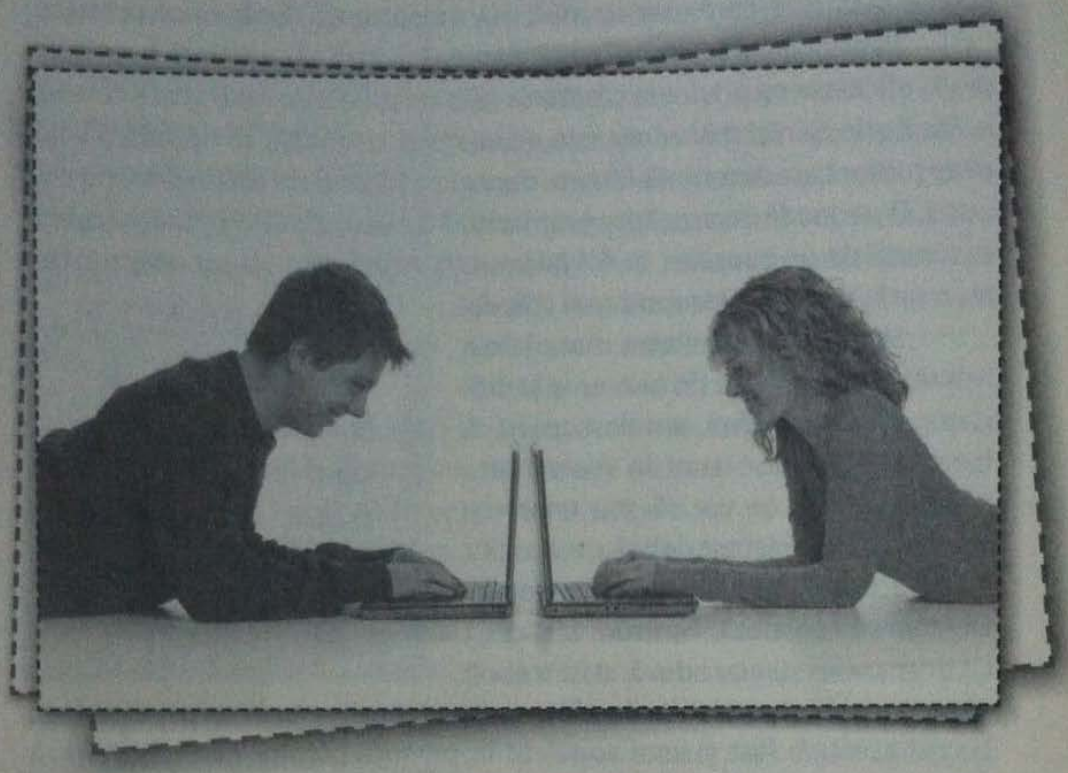
Altcineva a remarcat că suntem foarte preocupați să ne trimitem copiii la școală pentru o perioadă de zece până la cincisprezece ani, astfel încât să poată învăța o meserie. În schimb, nu îi învățăm aproape nimic despre căsătorie, care este cu mult mai importantă decât orice profesie.

Nimeni nu ar trebui să se căsătorească fără să parcurgă o serie de studii eficiente cu privire la căsătorie și la relațiile personale care conduc la căsătorie. Și nici măcar aceasta nu va reuși, probabil, să oprească valul divorțurilor care amenință lumea, dar cel puțin ar fi un pas în direcția cea bună. O perioadă de pregătire premaritală de șase până la opt săptămâni, susținută de un consilier, ar fi foarte utilă. Aceia care au procedat astfel au o rată a divorțurilor mult mai scăzută.

Am descoperit că foarte mulţi autori sunt în mare parte străini de ceea ce vor să ştie tinerii cu adevărat.

Studiind unele dintre materialele referitoare la relațiile de prietenie și dragoste, aflate în librării, am descoperit că foarte mulți autori sunt în mare parte străini de ceea ce vor să știe tinerii cu adevărat. Îmi amintesc de ceea ce am citit eu pe această temă în anii adolescenței. De-abia câteva aluzii. Pentru a afla ceea ce doream să știu cu adevărat, a trebuit să parcurg o sumedenie de cărți și de broșuri obtuze și plictisitoare. Lucrul acesta a fost și este adevărat în privința cărților care abordează problema sexuală și care sunt adresate tinerilor. Cât de mult aș fi vrut să știu cum stau lucrurile în această privință! Și, dacă reușeam să găsesc în cele din urmă vreo astfel de carte, ea trata subiectul în termeni atât de clinici, încât nu-l puteam înțelege decât foarte vag. Alteori, prezentarea era atât de diluată, încât nu-mi răspundea nici pe departe la întrebări.

Din nefericire, multe cărți sunt de felul acesta. Poate că acesta este motivul pentru care tinerii aproape că au renunțat să mai citească ceva despre prietenie, curtenie și sex. Sper însă că această carte va răspunde, într-adevăr, întrebărilor noii generații. Pentru a fi sigură că voi realiza lucrul acesta, am prezentat în mai multe licee și colegii un chestionar pe această temă. Mă voi referi adesea la rezultatele acestui sondaj. De asemenea, în cuprinsul cărții, voi cita întrebările și părerile tinerilor, în propriile lor cuvinte, pentru că o fac atât de „direct" și de explicit.



Capitolul 2

Împrietenește-te cu tine însuți!

Nu vei putea trăi niciodată o adevărată relație de dragoste cu cineva, dacă nu ți-ai rezolvat mai întâi problemele de acceptare de sine dinăuntrul tău.

Lui Buford îi plăcea să înoate. Din fericire, casa lui avea și o piscină. De fapt, toată casa era o piscină – un adevărat heleșteu – pentru că, vedeți, Buford era un broscoi, un broscoi grăsun și cu ochii bulbucați.

Buford recunoștea că nu era prea mare lucru de capul lui, în ceea ce privea înfățișarea, așa că, în majoritatea timpului, stătea ascuns printre ierburile alunecoase care creșteau din abundență pe marginea heleșteului. De obicei, doar vârful nasului și ochii mari și rotunzi i se vedeau ieșind din apă. Ori de câte ori se apropia cineva de lac, Buford orăcăia alarmat și plonja în adânc, pentru a se ascunde de orice privire. Era, cu adevărat, foarte rușinos. Poate că se simțea stânjenit din pricina petelor maronii din naștere și care-i împestrițau pielea verde.

Celelalte broaște nu prea voiau să aibă ceva de-a face cu Buford. Ele aveau propriul lor cerc de broaște-prietene, în care Buford nu era niciodată inclus. Cât de mult își ura existența aceea, atât de singuratică! Se simțea șters, posac, urât, respingător, leneș și greu de cap. Uneori

se credea chiar înapoiat mintal. Drept urmare, își petrecea aproape tot timpul stând pe câte-o ridicătură de nisip, de unde le putea urmări pe celelalte broaște cum se amuzau, sărind din nufăr în nufăr. Buford, broscoiul fără prieteni... Printre broaște, era un ratat!

În unele zile, când razele soarelui învăluiau heleșteul în căldura lor plăcută, Buford își aduna tot curajul și se întindea la plajă pe câte o ridicătură mai vizibilă. Desigur că nu-și permitea să lenevească prea mult așa, pentru că, altfel, pielea i s-ar fi uscat prea tare și ar fi devenit aspră și sfărâmicioasă. Și tot soarele fusese acela care-i înnegrise și mai mult semnele cafenii pe care le avea din naștere. Dar chiar dacă tolănitul la soare presupunea atâtea riscuri, tot îi făcea bine să se încumete din când în când.

Într-o zi călduroasă de vară, Buford trândăvea la soare, pe o frunză mare de nufăr. Cum căldura îi scălda trupul rece și lipicios, leneșul Buford se cufundase într-o stare de apatie.

Deodată, el auzi pași pe mal. Își îndreptă letargic privirea în direcția din care venise zgomotul și inimioara începu să-i bată cu putere, mai, mai să-i sară din piept. Zări chipul unei fete tinere și frumoase. Niciodată nu mai zăriseră ochii bulbucați ai broscoiului o făptură atât de încântătoare. Frumusețea ei îl cuceri pe loc.

– Bună! îi spuse fermecătoarea vizitatoare. Cum te cheamă?

Buford nu putu să rostească, drept răspuns, nici măcar un orăcăit răgușit.

– Hai să fim prieteni! îl invită ea, intrând în apă și înaintând către frunza pe care stătea micul Buford.

Frumusețea ei parcă îl străpunse, pironindu-l pe loc, astfel că uită și cum să sară! Ea îl luă în palmă și îl ridică până în dreptul ochilor. Buford ar fi putut spune fără nicio șovăire că era o prințesă; nu exista nici cea mai mică îndoială.

– Vrei o sărutare? îl întrebă ea.

Și, fără să aștepte răspunsul lui Buford, își lipi buzele catifelate de vârful nasului lui. Buford era extaziat.

Dar când ea l-a lăsat ușor înapoi, pe frunză, vechile reflexe ale broscoiului au biruit din nou, iar acesta, grăbit, i-a sărit din mână. A făcut bâldâbâc în apă, stropind-o, și a dispărut. Apoi, înotând puternic cu

picioarele din spate, a apărut din nou la suprafață. Când și-a scos capul din apă, a prins unduirile muzicale ale glasului ei, spunându-i:

– Mă voi întoarce să te văd și mâine. Îmi placi.

La început, Buford a fost atât de entuziasmat, încât simțea că nu mai poate să aștepte până a doua zi. Însă, în cele din urmă, cinismul său a biruit. De ce ar fi o tânără atât de încântătoare interesată de el, un broscoi prăpădit?

Însă, respectându-și promisiunea, minunata făptură s-a întors și a doua zi. De fapt, ea a continuat să vină în fiecare zi, cu un sărut și cu câteva cuvinte frumoase pentru Buford, care se simțea teribil de măgulit de atenția care i se acorda.

Fără ca Buford să-și dădea seama, dovezile de afecțiune ale acelei ființe minunate produseră în viața lui o adevărată metamorfoză. Acum nu se mai complăcea bălăcindu-se în apele murdare ale heleșteului; nu-i mai plăcea să sară pe toate cele patru picioare, iar pielea nu-i mai era împestrițată de urâtele pete cafenii. Buford lăsase deoparte simțămintele lui de broască și se transformase într-un prinț chipeș!

Poate că vă amintiți, din copilărie, de vreuna dintre variantele acestei bine-cunoscute povești. Există o mulțime de versiuni. Cele mai multe dintre ele scot în evidență puterea transformatoare a dragostei, așa cum este ea simbolizată de sărutul frumoasei prințese.

Cred că dintr-o astfel de parabolă s-ar putea trage mai multe învățăminte. Unele dintre lecții pot fi de natură spirituală, în timp ce altele pot prinde latura socială a moralei. Pentru noi, este important să reținem că avem capacitatea de a ne zidi unul pe celălalt și de a ne ridica unul pe celălalt atunci când cădem. Dar să mergem mai departe...

Cele trei mari decizii ale vieții

Fiecare tânăr trebuie să ia trei mari decizii în viață. Probabil că unii dintre voi vă confruntați chiar acum cu una sau chiar cu mai multe dintre ele. Acestea sunt: 1) ce loc vor ocupa Dumnezeu și religia în viața mea, 2) ce profesie să-mi aleg și 3) cu cine să mă căsătoresc? Noi trebuie să luăm aceste decizii serioase la o vârstă destul de timpurie, de obicei între

18 şi 22 de ani. Aceste decizii apasă greu asupra voastră, din moment ce consecinţele lor vă vor urmări toată viaţa. Haideţi să le luăm pe rând:

Ce loc va ocupa religia în viaţa mea? Fie că îţi dai seama, fie că nu, deja ai început să alegi punctul central în jurul căruia va gravita viaţa ta. Dacă în copilărie ai asimilat valori spirituale, Dumnezeu va deveni, probabil, centrul vieţii tale. Dacă însă ai primit o educaţie negativă în această privinţă şi ai crescut în preajma unor părinţi ipocriţi, probabil că în tine se dă o luptă între a urma ceea ce ai văzut la ei sau ceea ce ştii acum că este bine. Dacă ai ales plăcerea ca ţintă majoră, atunci viaţa ta va fi cu totul diferită de una dedicată valorilor şi ţintelor nobile. Astfel, această primă decizie a vieţii le determină pe celelalte două.

Ce profesie să aleg? Alegerea unei profesii, fie ea aceea de inginer sau de gospodină, este de o importanţă vitală, deoarece noi petrecem multe ore pe zi angajaţi în meseria pe care ne-am ales-o. Dacă activitatea de fiecare zi nu reprezintă o permanentă provocare pentru tine şi nu-ţi aduce răsplătirea şi satisfacţia la care ai sperat, te vei trezi condamnat la ani de plictiseală, de frustrare şi de nefericire.

Cu cine să mă căsătoresc? Studiile făcute arată că cei mai mulţi oameni se căsătoresc. Consecinţele acestei decizii vor determina cu cine îţi vei petrece anii maturităţii, în cadrul celei mai intime relaţii care poate exista între oameni. Această persoană îţi va deveni partener în creşterea copiilor şi va împărtăşi fiecare aspect al vieţii tale. O decizie greşită, luată în această privinţă, va reprezenta un dezastru nu numai pentru tine, ci şi pentru soţul sau soţia pe care ţi-ai ales-o, pentru familiile voastre şi pentru prieteni. Situaţia va fi şi mai tragică, dacă din căsătoria voastră au rezultat copii.

În concluzie, o alegere greşită într-una dintre aceste trei mari decizii ale vieţii îţi va reduce considerabil şansele la fericire şi la autoîmplinire.

Ai visat cu ochii deschişi să găseşti un „prinţ" sau o „prinţesă", să renunţi la şcoală şi să nu-ţi mai faci nicio grijă, pentru că vei trăi într-o lume minunată, numai a ta? Mulţi oameni fac asta şi se aşteaptă ca, după căsătorie, toate problemele vieţii să se rezolve de la sine. Dincolo de aparenţe ne simţim singuri în această lume atât de mare. Ne descurcăm

singuri într-o lume depersonalizată doar până când descoperim o persoană care să se potrivească în schema vieţii noastre. Atunci când găsim pe cineva pe care să-l iubim şi cu care să ne împărţim viaţa, scăpăm pentru o vreme de zbuciumul luptei cu problemele vieţii. Cel puţin ne pasă şi de altcineva! Tânjim – uneori inconştient – după o astfel de relaţie, pentru că ea pare a fi în stare să ne ofere răspunsul la dilema în care ne găsim. Pentru milioane de oameni, postura de îndrăgostit are o atracţie formidabilă. Mii de tineri aşteaptă nerăbdători să găsească dragostea, sperând că astfel vor putea scăpa de toate problemele.

Vă sfătuiesc să nu vă lăsaţi viitorul pe mâna viselor şi a speranţelor. În loc să faceţi asta, adică să daţi vrabia din mână pe cea de pe gard, aveţi grijă de clipa prezentă, fiind atenţi în special la simţământul propriei valori. Ce fel de persoană eşti în realitate? Ce te caracterizează? Care îţi sunt ţintele, valorile şi convingerile? Încotro te îndrepţi? Îţi controlezi singur viaţa sau ţi-o controlează alţii? Îţi poţi asuma responsabilitatea propriilor acţiuni? Te poţi încrede în propriile simţăminte? Eşti în stare să-ţi priveşti viaţa în faţă şi să vezi dacă nu cumva trebuie să faci vreo schimbare? Este ceva sau cineva care te împiedică să fii aşa cum ţi-ai dori să fii?

Cine şi ce eşti determină modul în care vei căuta răspunsurile la aceste întrebări. Dacă te consideri o broască, vei lua decizii asemenea unei broaşte. Dacă te consideri un prinţ sau o prinţesă, atunci mult mai probabil că vei face alegeri înţelepte în ceea ce priveşte cele trei mari decizii ale vieţii. Ca să fii pregătit pentru prietenie şi curtenie, trebuie să începi cu tine. Dacă nu ai învăţat niciodată să te accepţi şi să te placi, şansele de a iubi pe altcineva sunt foarte slabe. Fiecare tânăr are nevoie de o imagine sănătoasă cu privire la propria persoană. Dacă nu-ţi place de tine, atunci nu vei fi în stare nici să iei decizii înţelepte şi nici să pui bazele unei relaţii romantice cu o altă persoană.

Dacă te consideri o broască, vei lua decizii asemenea unei broaşte. Dacă te consideri un prinţ sau o prinţesă, vei face alegeri înţelepte în ceea ce priveşte cele trei mari decizii ale vieţii.

Ţi se întâmplă vreodată să te urăşti?

Te-ai simţit vreodată ca Freddie? La fel de bleg, de urât, de grăsun, de nătăfleţ şi de prăpădit precum e el? Judi se simte de multe ori aşa, cu toate că tu nu vei şti, probabil, niciodată lucrul acesta. Are un chip drăguţ şi haine frumoase, este atrăgătoare şi talentată la muzică. Cu toate acestea, săptămâna trecută mi-a spus cât de stângace şi de urâtă se simte. Tom cel înalt, chipeş şi blond, este un tip cizelat, inteligent şi sociabil, însă a căzut la examenul de admitere la colegiu. De ce? Pentru că are un asemenea complex de inferioritate, încât nu a crezut că ar putea să reuşească. Jennifer are o personalitate plăcută şi numeroşii ei prieteni ţin foarte mult la ea. Este bună la sport şi activă la toate disciplinele şcolare. Nu se place pe sine, în special pentru că este diferită ca rasă, fiind de culoare, lucru pe care nu a învăţat să-l accepte. Kurt, mai bun la învăţătură decât majoritatea colegilor lui, este şeful asociaţiei studenţeşti şi participă frecvent la activităţile religioase de la biserică. Are reale calităţi de conducător, dar se simte incapabil şi inutil. Acesta este motivul pentru care Kurt nu realizează în viaţă tot ceea ce i-ar sta în putere.

O altă ilustraţie sugestivă: pe peretele toaletei unui restaurant era scris: „Am luat anticoncepţionale, am purtat fuste foarte scurte sau lungi până la glezne, ... m-am răzvrătit împotriva universităţii, am schiat la Aspen, am iubit doi bărbaţi, m-am căsătorit cu unul, mi-am câştigat existenţa, mi-am păstrat identitatea şi, ca să fiu sinceră, SUNT O RATATĂ!"

Dacă te-ai simţit vreodată ca unul dintre aceşti tineri, atunci poţi să rămâi visător, pe frunza ta de nufăr, şi să aştepţi un prinţ sau o prinţesă care să-ţi schimbe viaţa cu un sărut fermecat. Dar o cale mai bună ar fi să-ţi îmbunătăţeşti imaginea de sine. Învaţă să te placi pe tine însuţi!

Ce înseamnă să-ţi placă de tine?

Fiecare dintre noi avem o anumită imagine în minte despre propria persoană. Ea reflectă concepţia noastră cu privire la genul de persoană care credem că suntem. Dacă ai o imagine de sine sănătoasă, aceasta înseamnă că te-ai acceptat pe tine însuţi. Nu înseamnă deloc că te-ai

umflat în pene şi că îţi acorzi o prea mare importanţă. Nu faci pe modestul, dar nici nu ai pretenţii false, ci, mai degrabă, te accepţi aşa cum eşti, cu defectele şi calităţile tale, şi simţi că meriţi respectul celorlalţi. Eşti conştient că mai dai greş uneori, dar eşti sigur pe tine în ceea ce ştii că poţi să faci. Ai învăţat să construieşti pe calităţile tale şi să-ţi compensezi slăbiciunile. Ai învăţat să accepţi ceea ce nu ai reuşit să schimbi. Eşti sincer şi deschis. Te consideri o persoană demnă de luat în seamă.

Un astfel de respect de sine sănătos îţi oferă libertatea de a-ţi îndrepta atenţia şi către cei din jur. Doar atunci poţi manifesta faţă de slăbiciunile celorlalţi aceeaşi toleranţă pe care o manifeşti faţă de ale tale. În loc să te deranjeze sau să te înspăimânte faptul că nu sunteţi la fel poţi aprecia deosebirile dintre tine şi ei. Realizezi, astfel, că aceste deosebiri sunt ceea ce fac ca fiecare fiinţă omenească să fie unică. O astfel de însuşire îţi oferă în acelaşi timp şi libertate spirituală, pentru că în felul acesta poţi aprecia mai bine faptul că Dumnezeu te acceptă aşa cum eşti, preţuind potenţialul bun pe care-l ai în tine. Dacă Dumnezeu te acceptă aşa cum eşti, tu de ce nu ai face-o?

> *Nu faci pe modestul, nu ai pretenţii false, ci te accepţi aşa cum eşti, cu defectele şi calităţile tale, şi simţi că meriţi respect.*

Ce se întâmplă atunci când nu te placi?

Fiecare dintre noi am putea alcătui o întreagă listă cu motive pentru care nu ne place propria persoană. În anumite ocazii, s-ar putea chiar să ne urâm pe noi înşine! Pot apărea situaţii când ni se pare că nici o altă fiinţă omenească nu a mai trecut prin ceea ce trecem noi. Astfel, încercăm să ne ascundem îndoielile şi neliniştile în spatele unor baricade false, căutând tot timpul să ne mintim pe noi înşine, în timp ce credem că încercăm să-i mintim pe ceilalţi.

Simţământul de inferioritate te poate afecta în mai multe feluri. Poţi fi foarte timid atunci când intri într-o încăpere, crezând că toţi au privirea îndreptată asupra ta. Te întrebi dacă arăţi bine şi dacă totul este în regulă. „Oare mi-am închis fermoarul la pantaloni?", „Mi-am încheiat

nasturii la rochie?", „Ce să fac cu mâinile?", „Unde să mă ascund?" „Ce bine ar fi dacă s-ar deschide podeaua sub mine şi m-ar înghiţi!"

Desconsiderarea îi face pe oameni foarte sensibili, atât la acuzaţii, cât şi la laude. Cum răspunzi atunci când cineva îţi face un compliment pentru modul cum eşti îmbrăcat? Te înroşeşti până în vârful urechilor, neştiind ce să faci cu mâinile, şi în cele din urmă bolboroseşti un „Oh, bluza aceasta caraghioasă? E veche de când lumea"? Dacă răspunzi în felul acesta, nu faci altceva decât să pui la îndoială atât gusturile celeilalte persoane în ceea ce priveşte îmbrăcămintea, cât şi sinceritatea complimentului pe care ţi l-a făcut. Cum ar trebui să răspunzi? Un simplu „Mulţumesc!" va fi de ajuns. Modul în care ştii să primeşti un compliment arată cât de mult respect ai pentru tine însuţi.

Cu cât visezi mai mult, cu atât eşti mai nemulţumit de tine însuţi.

Simţământul de inferioritate se manifestă şi prin visările cu ochii deschişi. Visatul cu ochii deschişi este un efort de a evita realitatea. Cu cât visezi mai mult, cu atât eşti mai nemulţumit de tine însuţi. Cu toţii visăm din când în când cu ochii deschişi, dar acela care are un profund simţământ de inferioritate îşi va petrece o mare parte din timp torcând fantezii. În încercarea de a evada din realitatea imaginii sărăcăcioase pe care o are despre sine, visătorul cu ochii deschişi trăieşte într-un paradis imaginar, pe care-l consideră a fi mai bun decât viaţa reală.

De asemenea, simţământele de inferioritate scad eficienţa la lucru şi la şcoală. Performanţele tale şcolare sau la serviciu vor fi afectate direct proporţional de cât de sigur sau de nesigur te simţi în legătură cu propria persoană. Dacă ai o imagine de sine umilă şi eşti tot timpul nemulţumit de tine însuţi, nu vei fi în stare să-ţi concentrezi întreaga atenţie şi energie pentru a duce la bun sfârşit sarcina care îţi stă înainte. Vei fi prea ocupat să te desconsideri, să te acuzi sau să-ţi ridiculizezi performanţele. Din cauza proastei lor imagini de sine, mulţi oameni renunţă la şcoală sau acceptă slujbe cu mult sub pregătirea sau sub capacităţile lor. Ei au, de asemenea, tendinţa de a abandona proiectele realizate doar pe jumătate, sărind de la o sarcină de serviciu la alta. Nu au încredere în ei înşişi şi nu pot concepe că ar putea să ducă ceva la bun sfârşit.

Simţământul de nevrednicie te face să retrăieşti mereu trecutul, imaginându-ţi căi prin care ai fi putut sau prin care ar fi trebuit să abordezi situaţiile într-un mod diferit. Ai tendinţa de a-ţi retrăi greşelile şi eşecurile, împovărându-te de fiecare dată cu noi reproşuri sau cu noi simţăminte de vinovăţie?

Un astfel de simţământ te face să ai o atitudine critică faţă de ceilalţi. Barbara se laudă tot timpul cu casa ei, cu piscina, cu maşina, cu părinţii sau cu hainele ei, manifestând, de fiecare dată, dispreţ faţă de lucrurile celorlalţi. De ce se poartă astfel? Se teme că nimeni nu o va accepta doar pentru ceea ce este ea. Lauda ei este o încercare de a se convinge pe sine şi de a-i convinge şi pe ceilalţi că ea este un om de valoare. Criticându-i pe ceilalţi, ea încearcă să-şi îmbunătăţească propria imagine.

Din când în când, fiecare dintre noi ne luptăm cu simţăminte de inferioritate!

Critica nu este uşor de primit. Dar modul în care ştii să accepţi o critică constructivă indică ce simţăminte ai faţă de tine însuţi. O poţi primi cu noblețe sau începi să hrăneşti resentimente în inima ta, retrăgându-te din preajma celui care te-a criticat? Poţi mulţumi acelei persoane şi poţi evalua critica în mod obiectiv sau te superi şi începi să te aperi?

După citirea acestei secţiuni, ar trebui să ai deja o imagine corectă a ceea ce simţi în legătură cu propria persoană. Dar nu fi prea exigent! Nu uita: *Din când în când, fiecare dintre noi ne luptăm cu simţăminte de inferioritate!* Până şi cea mai „echilibrată" persoană are momente când nu se place. Asemenea simţăminte îi încearcă îndeosebi pe tineri. Ele fac parte din procesul de maturizare şi au prea puţin de-a face cu o autoapreciere veritabilă.

Consecinţele unei imagini de sine negative

O imagine de sine negativă are consecinţe cu bătaie lungă. Nu numai că simţămintele persoanei respective sunt deformate de neacceptarea de sine, dar această adevărată ură faţă de propria persoană afectează şi imaginea despre toţi aceia cu care vine în contact.

O imagine negativă de sine îţi va limita capacitatea de a-i iubi şi accepta pe ceilalţi. Psihologia modernă a descoperit că oamenii nu se pot iubi dacă nu au despre ei înşişi o imagine sănătoasă. Putem să iubim cu adevărat şi să primim dragoste din partea celorlalţi în funcţie de ceea ce simţim despre noi înşine. Dacă nu ne putem iubi, nu-i vom putea iubi nici pe ceilalţi. Dacă nu avem în străfundul fiinţei noastre un simţământ de siguranţă şi de apreciere cu privire la propria persoană, nu-i vom putea aprecia şi respecta nici pe alţii.

Cu toate că imaginea de sine negativă te afectează direct, toţi aceia cu care vii în contact vor resimţi tulburarea dinăuntrul tău. Cei care îţi sunt apropiaţi – părinţii, rudele, prietenul, prietena sau cercul mai larg de prieteni – vor fi afectaţi de neliniştea şi de nefericirea ta. Mai mult decât atât, mai târziu chiar şi partenerul tău de căsnicie şi copiii tăi vor suferi ca victime nevinovate ale atitudinilor tale, dacă nu-ţi vei birui aceste simţăminte înainte de căsătorie.

O imagine negativă de sine îţi va influenţa alegerea partenerului de căsătorie. O persoană căreia îi lipseşte respectul de sine îşi va lua, adesea, un partener de căsătorie care o va subaprecia, critica sau umili. De ce? Pentru a-şi alimenta sentimentele cu care deja s-a obişnuit. Alţii îşi vor alege un partener care este un model de virtute şi de reuşită. Atunci, nemulţumitul de sine se va compara întotdeauna cu celălalt pentru a se găsi inferior, atât în ceea ce priveşte realizările, cât şi în ceea ce priveşte poziţia pe care şi-ar fi dorit să o deţină. Şi aceasta este tot o încercare de a perpetua trecutul, în care el s-a comparat tot timpul cu ceilalţi, nereuşind niciodată să se situeze la înălţimea lor.

O imagine negativă de sine va influenţa viitorul copiilor tăi. Părinţii le pot transmite copiilor o imagine de sine negativă. Poate te gândeşti că o poţi ascunde atât de bine, încât nimeni nu va şti ce crezi cu adevărat despre propria persoană. Dar ei vor vedea în fiecare atitudine a ta că nu te respecţi, şi atunci nu te vor respecta nici ei. Vor căpăta, în mod inconştient, tendinţa unei imagini de sine negative. Este foarte greu ca o persoană cu o imagine de sine negativă să le transmită copiilor simţământul valorii personale şi o imagine de sine sănătoasă, dacă nu există altceva sau altcineva care să compenseze această lipsă de autopreţuire.

O imagine negativă de sine îţi va afecta viaţa sexuală în cadrul căsătoriei. Societatea ne-a învăţat că, dacă vrem să ne cucerim partenerul, trebuie să fim preocupaţi de felul cum arătăm. A face tot ce este cu putinţă pentru a arăta cât mai atrăgători a devenit o preocupare de bază pentru ambele sexe. Prin urmare, dacă simţim că nu ne încadrăm perfect în dimensiunile cerute, avem tendinţa de a deveni nemulţumiţi de propriul corp. Dacă nu-ţi place corpul tău – dacă nu eşti suficient de înalt, iar picioarele îţi sunt prea subţiri şi nu ai păr pe piept ca ceilalţi băieţi din vestiar – îţi va fi greu să crezi că o fată te-ar putea găsi atrăgător. Acest simţământ te va face să te dezbraci doar în baie şi să-ţi fie teamă de relaţiile sexuale.

O imagine negativă de sine te poate face să te împotriveşti autorităţii. Ori de câte ori nu ne place cum suntem făcuţi sau cum acţionăm, începem să gândim că viaţa ne-a înşelat. Conştient sau inconştient, noi dezvoltăm concepţia că lumea din jur ne este datoare. Această atitudine conduce la resentimente faţă de părinţi, profesori, poliţie sau şefi de serviciu, şi chiar faţă de ţară. Ori de câte ori un reprezentant al autorităţii ne aşază înainte anumite restricţii, pe care le considerăm piedici în calea propriei fericiri sau împliniri, ne simţim nedreptăţiţi şi ne supărăm.

O imagine negativă de sine este o piedică în calea unei adevărate prietenii. Atunci când ne urâm pe noi înşine, nu numai că nu reuşim să răspundem sentimentelor celorlalţi, dar îi împiedicăm şi pe ei să răspundă sentimentelor noastre. Dacă eşti hipersensibil în ceea ce priveşte felul cum arăţi sau în ceea ce priveşte părerea altora despre tine, devii incapabil de a-ţi îndrepta atenţia şi asupra nevoilor celorlalţi. Eşti prea preocupat de modul în care-ţi vor răspunde ceilalţi! Singura cale de a construi o prietenie veritabilă este aceea de a uita de tine însuţi şi de a te concentra asupra nevoilor celorlalţi.

O imagine negativă de sine îţi va îndrepta atenţia către ţinte false. Dacă simţi că eşti lipsit de valoare în anumite domenii, s-ar putea să încerci să obţii acceptarea celorlalţi prin atingerea unor ţinte care să le atragă aprobarea şi aprecierea. De exemplu, unii oameni îşi cumpără haine scumpe, conduc maşini străine şi trăiesc în case elegant mobilate,

într-un efort asiduu de a-şi învinge simţământul propriei nedesăvârşiri. Acumularea posesiunilor materiale le-a distras atenţia de la ţinte cu mult mai importante. Drept urmare, căutarea lor după acceptarea de sine se prelungeşte la nesfârşit, pentru că lucrurile materiale, oricât de multe şi de costisitoare ar fi, nu pot înlocui aprecierea de sine. Adevărata realizare implică dezvoltarea trăsăturilor bune de caracter. Pe măsură ce-ţi vei dezvolta calităţile interioare, lucrul acesta se va observa şi în acţiunile tale exterioare.

O imagine negativă de sine îţi va împiedica creşterea spirituală. Tinerii sunt adesea descurajaţi de incapacitatea de a se încrede în Dumnezeu. Deşi încearcă, ei simt că le lipseşte credinţa. Adesea, această incapacitate îşi are rădăcinile într-o respingere a propriei persoane. O tânără gândea în felul acesta: „Dumnezeu a creat totul, nu-i aşa? Se spune că El este înţelept şi că ne iubeşte cu o iubire veşnică. Dacă ceea ce văd în oglindă reprezintă un exemplu al creaţiunii şi al iubirii Lui, atunci nu sunt interesată de un astfel de Dumnezeu."

Asemenea simţăminte nu sunt percepute în mod conştient. Cel mai adesea, ele sunt murmurări sau cârteli subconştiente, pe care nu le explorăm niciodată şi cărora nu le dăm glas cu bună ştiinţă. Dar ele sunt larg răspândite în mijlocul tinerilor a căror neacceptare de sine îi împiedică să aibă o relaţie bună cu Dumnezeu.

Unde mă pot ascunde?

O persoană poate suferi mai mult din cauza lipsei respectului de sine decât din cauza vreunei dureri fizice. Simţământul de inferioritate roade sufletul în mod conştient în timpul zilei, iar noaptea bântuie visele. Atât de dureroasă este lipsa respectului de sine, încât întregul nostru sistem emoţional a fost anume proiectat ca să ne apere de apăsarea ei. O mare parte din viaţa noastră este destinată tocmai protejării noastre de această durere lăuntrică a inferiorităţii. Dacă vrei să te înţelegi pe tine însuţi, precum şi prietenia cu ceilalţi şi drumul către căsătorie, trebuie să studiezi diferitele atitudini pe care le iau oamenii faţă de propriile nedesăvârşiri.

Măştile. Oamenii au inventat o mulţime de măşti pentru a se ascunde de lume. Una dintre ele este cea de „clovn". Clovnul tratează inferioritatea luând-o în râs. El îşi ascunde nesiguranţa de sine făcând glume pe orice subiect. Mulţi dintre comicii renumiţi au strâns averi uriaşe doar făcând haz de propria înfăţişare – Phyllis Diller, Jimmy Durante, Woody Allen, Carol Burnett. Sarcasmul, vorbirea dură, atitudinea de superioritate sau argumentele excesiv de raţionale şi de logice, toate acestea pot fi simple măşti prin care cei care le folosesc încearcă să-i convingă pe ceilalţi că nu ei au tras lozul necâştigător.

Negarea realităţii. O persoană care nu-şi poate ridica o fortăreaţă în spatele căreia să se ascundă este posibil să aleagă o metodă mult mai psihotică de abordare a inferiorităţii – aceea de a nega realitatea. O astfel de persoană îşi trage înaintea ochilor o cortină mintală şi îşi creează în imaginaţie propria lume de vis. Ea tratează problemele prin a refuza să le recunoască existenţa. Consumul de droguri este una dintre metodele de a nega realitatea. De aceea, narcoticele sunt atât de răspândite printre tineri. Alcoolicii folosesc şi ei o metodă similară.

Conformistul. Conformistul este, din punct de vedere social, asemenea unui preş de şters picioarele şi se teme să-şi exprime părerile personale. El caută aprobarea celorlalţi, sacrificându-şi propriile convingeri şi principii. Pe parcursul şcolii gimnaziale şi al liceului, aproape un deceniu din viaţă, majoritatea adolescenţilor sunt prinşi în menghina conformării cu colegii lor de şcoală în îmbrăcăminte, muzică şi preocupări. Conformismul joacă, la rândul său, un rol important în problema abuzului de droguri în rândul adolescenţilor.

Retragerea în propria carapace. Tânărul care alege această cale abandonează lupta total şi definitiv. El s-a comparat cu ceilalţi şi a ajuns la concluzia că este lipsit de orice valoare. Hotărând că nu are numai defecte, încearcă să se protejeze ca să nu fie rănit şi mai mult de ceilalţi. Astfel, cel în cauză se retrage într-o carapace a tăcerii şi a singurătăţii, alegând să nu-şi încerce norocul şi să nu-şi asume niciun risc emoţional gratuit. El se teme să iniţieze o conversaţie, să ia cuvântul într-un grup, să participe la o competiţie, să candideze la alegeri sau chiar să-şi apere

propriile convingeri şi idei. El trece prin viaţă încercând să-şi trateze inferioritatea prin retragere.

Luptătorul. Au fost ocazii în viaţă când luptătorul a învăţat că este mai puţin dureros să lupţi decât să te retragi, aşa că, în loc să abandoneze atunci când se simte respins, se înfurie. El îi sfidează întotdeauna pe ceilalţi, aşteptând să fie provocat. Îşi pierde cumpătul în controverse minore, jignindu-i şi ironizându-i pe ceilalţi, fără scrupule. Este o persoană josnică, temperamentală şi înverşunată, care caută tot timpul gâlceavă. Vai de persoana care se va căsători cu un astfel de mecanism defensiv!

Învaţă să te placi pe tine însuţi

Ai avut vreodată de luptat cu vreunul dintre aspectele pe care tocmai le-am menţionat? Dacă da, nu crezi că este timpul să te împrieteneşti cu tine însuţi? Nu-ţi provoacă viaţa şi aşa destule dureri de cap, ca să te mai loveşti şi tu cu capul de zidul inferiorităţii? Dacă porţi în suflet o grea povară a umilinţelor, eşecurilor, stingherelii şi respingerilor pe care le-ai trăit în trecut, este timpul să te eliberezi de ea chiar acum. Nu trebuie să cari această povară toată viaţa! Şi cu cât îţi vei accepta mai repede valoarea propriei umanităţi, cu atât vei fi mai capabil să construieşti o prietenie solidă cu o persoană de sex opus.

Nimeni nu are soluţii uşor de aplicat la profundele probleme ale simţământului de inferioritate, dar există un ajutor constructiv. Cu toţii ne simţim inferiori şi nesiguri câteodată. Însăşi cunoaşterea acestei realităţi ar trebui să te ajute în multe dintre frământările tale. Ai o mulţime de tovarăşi de suferinţă.

> *Dacă porţi în suflet povara umilinţelor, eşecurilor, stingherelii şi respingerilor pe care le-ai trăit în trecut, este timpul să te eliberezi de ea chiar acum.*

Chiar şi eu am, uneori, serioase simţăminte de inferioritate (cu toate că v-ar fi greu să le depistaţi, deoarece şi eu, ca şi alţii, am învăţat să mi le ascund cu mare grijă). De obicei, mă simt cea mai incompetentă atunci când trebuie să susţin valorile pe care le promovez în faţa camerelor de luat de vederi sau a

microfoanelor. Dacă ați cunoscut conflictul lăuntric care mă măcina, v-ați fi simțit foarte înalți în comparație cu mine!

Astfel deci, oricine are simțăminte de inferioritate. Și acum, ce vom face în continuare? Haideți să vedem câteva căi prin care ne putem îmbunătăți imaginea de sine.

Fă-ți un inventar al calităților și defectelor. Ia o foaie de hârtie și trasează, cu creionul, o linie prin mijlocul ei. Scrie în dreptul coloanei din stânga „Defecte", iar în dreptul celeilalte „Calități". În coloana din stânga trece toate lucrurile care nu îți plac la tine. Ia-ți timp și asigură-te că nu ai uitat nimic. Când ai încheiat lista, fă un semn în dreptul lucrurilor care te deranjează cel mai tare la propria persoană. Apoi, parcurge lista din nou. De data aceasta, notează-ți ce poți face ca să schimbi lucrurile pe care le-ai bifat. Dacă te simți timid, scrie câteva idei despre cum ți-ai putea înfrânge timiditatea și ce ești dispus să faci în privința aceasta.

În a doua coloană, trece acele puncte tari, calități, talente și capacități pe care le admiră ceilalți la tine. S-ar putea să-ți fie greu. Se pare că este mai ușor să-ți enumeri defectele decât calitățile, dar ia-ți timp pentru aceasta. Ai vreun talent deosebit? Ești un bun ascultător? Știi cum să fii prieten cu cineva? Ce hobby-uri ai? Scrie ce gândești despre tine însuți, având în vedere următoarele direcții: însușiri fizice, trăsături puternice de caracter, trăsături de personalitate, realizări, talente, domenii în care ești priceput, abilități, atribute pe care le poți oferi ca soț/soție, atribute pe care le ai de oferit ca tată/mamă, înclinații în ceea ce privește o anumită profesie (tehnice, intelectuale), talent artistic sau muzical (pictură, artă decorativă, să cânți vocal, să cânți la un instrument) sau în ceea ce privește sportul și diferitele hobby-uri (schiatul, croșetatul, fotbalul etc.).

Este posibil să nu reușești să realizezi acest proiect dintr-o singură încercare, dar, descoperind potențialul pe care îl ai de oferit, îți vei dezvolta simțământul valorii personale și vei avea mai multă încredere în tine. Ești o persoană de valoare, un om cu un potențial nelimitat, un individ unic, cum nu mai există nicăieri un altul.

Remodelează-ți tiparele de gândire. Un cercetător a realizat un experiment cu trei grupuri de studenți, cărora li s-a cerut să execute

aruncări cu mingea la coșul de baschet. Unul dintre grupuri s-a antrenat zilnic, timp de douăzeci de zile. Cel de-al doilea grup nu s-a antrenat deloc. Cel de-al treilea grup nu a aruncat deloc cu mingea la coș, dar a petrecut câte douăzeci de minute în fiecare zi imaginându-și că execută aruncări la coș. Dacă în imaginația lor ratau vreo aruncare sau nu o executau corect, își ajustau, tot în imaginație, tehnica, încercând să execute de fiecare dată tot mai bine. Cercetătorul a testat cele trei grupuri atât în prima, cât și în ultima zi din cele douăzeci ale experimentului. Primul grup, cel care se antrenase în fiecare zi, și-a îmbunătățit performanța cu 24 la sută. Grupul care nu s-a antrenat deloc nu a realizat niciun progres. Cel de-al treilea grup, care s-a antrenat doar în imaginație, și-a îmbunătățit performanța cu 23 la sută! Remodelându-ți tiparele de gândire și imaginându-ți că vei reuși, aplici o metodă eficientă, care dă rezultate.

Bătălia ta cea mai importantă este aceea de a ajunge să-ți controlezi propriile gânduri.

Bătălia ta cea mai importantă este aceea de a ajunge să-ți controlezi propriile gânduri. Vei fi încă tentat să gândești că nu valorezi prea mult și, înainte chiar de a-ți da seama, în mod inconștient, te vei simți lipsit de valoare. De aceea, programează-ți în avans ocaziile când să gândești pozitiv despre tine însuți. Nu te da bătut!

Învață să compensezi. Înlocuind cu altceva o caracteristică pe care nu ți-o poți schimba înseamnă că ai compensat. Dacă ai probleme cu genunchiul și știi că nu vei fi niciodată bun la sport, poți compensa aceasta dezvoltându-ți interesul într-o altă direcție – fotografii, pictură în ulei sau decorațiuni interioare. Poate că ești supraponderal, dar aceasta nu înseamnă că ești o persoană inferioară. Oamenii sunt de diferite forme și dimensiuni. Dumnezeu nu a creat la început o singură ființă omenească, pentru ca apoi să ne spună că trebuie să arătăm toți la fel. Fii cinstit cu tine însuți. Nu-ți exagera defectele doar pentru simplul fapt că alții ți le amintesc mereu. În loc de aceasta, concentrează-ți atenția asupra unei alte însușiri – ochi frumoși, păr ondulat natural sau altceva.

Atunci când compensezi, asigură-te că îți cunoști limitele. Nu risca orice de dragul de a birui un handicap. Dacă te-ai născut cu un picior mai scurt decât celălalt, nu te aștepta să câștigi locul întâi la o cursă de alergări; dacă ai o înfățișare ștearsă, comună, nu te aștepta să câștigi un concurs de frumusețe. Sunt unele lucruri pe care, pur și simplu, nu le poți schimba – ești prea înalt sau prea scund, prea slab sau, dimpotrivă, cu o conformație masivă, ești orb, surd, diferit ca rasă, cu strabism sau cu picioarele strâmbe.

Dacă vei fi cinstit cu tine însuți în ceea ce privește propriile limite, nu te va mai deranja când ceilalți ți le vor aminti. Tu ești deja conștient de ele, așa că ei nu te vor mai putea răni, din moment ce ți le poți compensa. Astfel, vei fi eliberat de povara de a-ți confecționa tot felul de măști, în spatele cărora să te ascunzi pentru a te proteja. Vei avea libertatea să dezvolți o prietenie autentică. Nu va mai trebui să-ți faci atât de multe griji cu privire la tine. Vei fi liber să dăruiești, să iubești, să accepți, să respecți și să împărtășești cu ceilalți opiniile tale. Propriile limite nu-ți pot ruina viața decât în măsura în care te lași învins de ele.

Dezvoltă-ți calități prin care să te remarci. Adoptă un fel de a fi care să te facă să fii deschis pentru experiențe noi și dezvoltă-ți acele calități interioare care să-ți încurajeze simțământul de autoapreciere. Îmbogățește-ți cunoștințele și perfecționează-ți abilitățile în domeniile care știi că te vor ajuta să pui cât mai bine în valoare calitățile pe care le posezi. Alege pe rând câte un talent dintre cele pe care le-ai trecut pe listă și începe să ți-l dezvolți. Bineînțeles că va trebui să exersezi, pentru că nimeni nu poate să învețe ceva fără muncă, fără exercițiu. Iar pentru aceasta va trebui să investești timp.

Dacă ești timid și vrei să înveți să poți sta de vorbă cu oamenii fără să-ți mai fie teamă, atunci înscrie-te într-un club care te va obliga să faci tocmai acest lucru. Dacă ai o figură ștearsă și banală, învață tot ceea ce poți cu privire la ținută, bune maniere, îmbrăcăminte și conversație. Cei mai fermecători oameni din lume nu sunt, neapărat, și frumoși. Dacă trebuie să porți ochelari cu lentile groase sau nu poți face parte din echipa de gimnastică, dar te pricepi să scrii povestioare, atunci urmează niște cursuri care să te ajute să-ți dezvolți acest talent. Dacă nu

poţi câştiga titlul de „cel mai cunoscut şi admirat", nu plânge. Mai bine croşetează sau învaţă să joci tenis, dar fă ceva!

> *Nu te aştepta să se producă miracole peste noapte. Oferă-ţi timp pentru schimbare.*

Începând să practici ceva nou, vei câştiga încredere în tine însuţi! Treptat, vei ieşi din spatele măştilor pe care le-ai folosit atâta vreme şi vei deveni o persoană mult mai deschisă şi mai spontană. Dar nu te aştepta să se producă miracole peste noapte. Oferă-ţi timp pentru schimbare. Te poţi elibera de teamă şi de obsesia nereuşitei doar înlocuindu-le cu încredere, aşa că ai răbdare cu tine până când vei scăpa de vechile atitudini!

Nu te compara niciodată cu alţii. Principala şi chiar singura cauză a unei imagini de sine negative este compararea cu altcineva. Noi avem tendinţa de a ne judeca şi măsura nu după propriul nostru standard, ci după standardul altcuiva. Dacă vom proceda astfel, vom ieşi întotdeauna pe locul doi. Consecinţa unui astfel de mod de gândire este aceea că vom începe să ne considerăm lipsiţi de valoare, crezând că nu meritäm fericirea sau succesul şi că ar fi nepotrivit să ne manifestăm calităţile sau talentele.

Nu trebuie să arăţi sau să te comporţi ca altcineva. Nu eşti în competiţie cu nicio altă persoană de pe pământ. Adevărul este că nu eşti nici inferior, nici superior – eşti pur şi simplu tu, *egal cu toţi ceilalţi*. Şi acest TU este unic, aşa că încetează să te mai compari cu alţii.

> *Adevărul este că nu eşti nici inferior, nici superior – eşti pur şi simplu tu, egal cu toţi ceilalţi. Şi acest TU este unic, aşa că încetează să te mai compari cu alţii.*

Dăruieşte altora o parte din tine. Propriile nevoi şi probleme par mult mai puţin ameninţătoare atunci când ajutăm pe altcineva să-şi depăşească momentele dificile. Atunci când te vei implica activ în căutarea unei soluţii

pentru problemele altcuiva, nu vei mai avea timp să te vaiți și să îți plângi de milă. Pentru fiecare dintre voi, care vă simțiți respinși de ceilalți, neiubiți și lipsiți de valoare, există cineva care se află într-o situație cu mult mai rea.

Pregătește ceva de mâncare pentru un prieten, fă o surpriză unei persoane în vârstă, oferindu-i un dar, vizitează pe cineva bolnav, înscrie-te ca lucrător voluntar pentru cineva care are nevoie de ajutor, folosește-ți mașina pentru cineva care nu are cu ce să se deplaseze sau ia-ți timp să asculți pe cineva care are o problemă. Lumea este plină de oameni singuri și descurajați, care au nevoie de prezența și empatia ta. Făcând astfel, simțământul propriei nedesăvârșiri nu-ți va mai apărea atât de important. Cel mai bun medicament împotriva autocompătimirii este să dăruiești altora o parte din tine.

Roagă-L pe Dumnezeu să scoată ceva bun din viața ta. Roagă-L pe Dumnezeu să te ierte pentru atitudinile tale din trecut – resentimente pentru felul cum arăți, pentru lipsa de talent într-un anumit domeniu, pentru vârsta părinților tăi sau pentru orice altceva. Cere-I lui Dumnezeu să te ierte pentru orice nemulțumire pe care ai manifestat-o față de creația Sa – față de tine.

Când ai trecut de hopul acesta, mulțumește-I lui Dumnezeu că te-a creat *exact așa cum ești*. Acesta nu va fi un pas prea ușor. S-ar putea să simți că nu-I poți mulțumi că te-a făcut înalt, când tu *urăști* să fii atât de înalt! Poate vei considera că aceasta ar însemna ipocrizie și că nu-I poți mulțumi lui Dumnezeu atâta timp cât tu încă nu simți mulțumire în inima ta. *A mulțumi* este un act de voință. *A fi mulțumitor,* recunoscător, în inima ta, este un simțământ, o emoție. Tu îți poți disciplina simțămintele de recunoștință și poți mulțumi chiar dacă nu simți astfel. Orientează-ți voința în direcția cea bună și, cu timpul, emoțiile tale o vor urma.

Când știi că Dumnezeu te iubește și te acceptă *exact așa cum ești,* nu-ți mai faci probleme că trebuie mai întâi să te schimbi, pentru ca de-abia apoi Dumnezeu să te poată iubi. Nu trebuie

Nu trebuie să devii un fanatic religios și nici măcar să faci pe evlaviosul. Dumnezeu te vrea așa cum ești.

să te prefaci. Nu trebuie să devii un fanatic religios și nici măcar să faci pe evlaviosul. El te vrea *așa cum ești*. Singurele lucruri care nu-l plac lui Dumnezeu la tine sunt acelea care îți fac rău, care te distrug. El vrea să te ajute să părăsești toate atitudinile și obiceiurile distructive din viața ta.

Dacă Îl crezi pe Dumnezeu pe cuvânt, fiind convins că ești iubit și prețuit, atunci ai o bază solidă de la care să pornești. Viața ta are o temelie fermă. Atunci vei putea să pui la lucru, în relațiile cu ceilalți – chiar în cele cu sexul opus – aceeași dragoste și același respect pe care le nutrești față de tine însuți. Nu uita, nu vei putea experimenta niciodată dragostea adevărată în relația cu altcineva, până când nu vei rezolva mai întâi toate problemele de autoacceptare. Aceasta nu înseamnă că nu mai pot fi făcute îmbunătățiri. Va fi întotdeauna suficient loc pentru creștere. Nu trebuie să te consideri desăvârșit, ci doar acceptabil atât pentru Dumnezeu, cât și pentru ceilalți. Când vei ajunge în punctul acesta, te va cuprinde un minunat simțământ de pace și de ușurare. Nu numai că Dumnezeu te acceptă așa cum ești și te socotește ca având valoare în ochii Lui, dar El este gata să lucreze adevărate miracole în tine și să-ți transforme cele mai teribile eșecuri în biruințe.

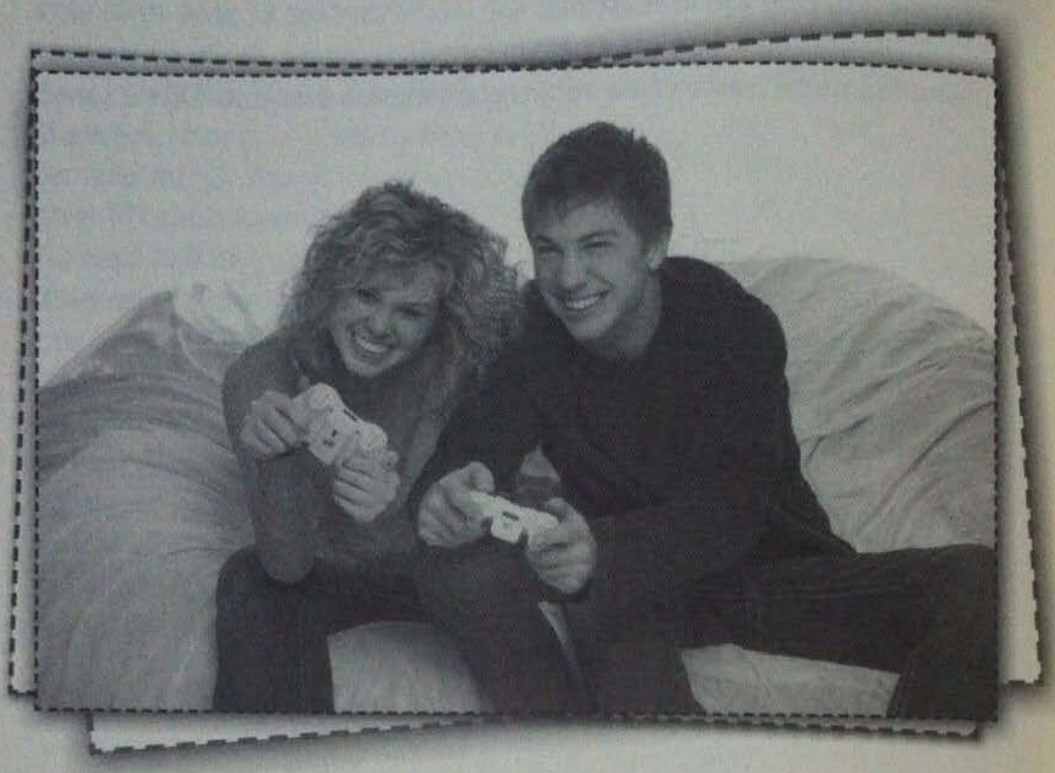
.....

A fost odată o broască. Nu era o broască adevărată. Era un prinț care arăta și se simțea ca o broască. Și iată-l acolo – prea speriat, prea dezgustat și prea broscos pentru a se clinti de pe frunza aceea de nufăr pe care plutea în josul marelui râu al vieții. Doar sărutul unei fete frumoase îl putea salva. Dar de când sărută fetele frumoase broaște? Așa că prințul cu chip de broască stătea acolo, nesărutat de nimeni. Și iată că minunea se întâmplă! Într-o zi, o fată fermecătoare l-a luat în mână și i-a dat o sărutare. Bum! Poc! Trosc! În sfârșit, iată-l pe chipeșul prinț! Restul poveștii îl știți. Au trăit fericiți până ...

Și tu poți schimba orice simțământ „de broască" pe care-l porți în suflet. Dar asta nu se va întâmpla atâta timp cât stai acolo, pe frunza ta de nufăr, și nu faci nimic.

Adună-ţi curajul şi roagă-L pe Dumnezeu să preia controlul vieţii tale şi să te ajute să sari pe marginea helesteului. El Se va îngriji de nămolul şi de murdăria care te-au împiedicat atâta vreme să devii prinţul sau prinţesa care eşti în realitate.

Dumnezeu vrea să-ţi scoată la lumină valoarea, dar tu trebuie să-I îngădui să pregătească calea pentru o asemenea aventură. Dă-I o şansă!



Capitolul 3

Cel mai popular joc din lume – jocul prieteniei între un EL şi o EA

Prea adesea, cuplurile parcurg etapele în ordine inversă. Ei devin iubiţi înainte de a deveni prieteni.

Prietenia cu o persoană de sex opus reprezintă una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă tinerii de astăzi. Adesea ei trec prin stări de frustrare, descurajare şi depresie în ceea ce priveşte acest foarte important aspect al vieţii. Unii se simt de-a dreptul terorizaţi de simţământul de vinovăţie datorat implicării într-o relaţie sexuală. Alţii suferă depresii pentru că nu au pe nimeni cu care să se întâlnească sau pentru că ţin la cineva care nu răspunde afecţiunii lor.

Standurile librăriilor sunt pline de cursuri şi de cărţi pe tema căsătoriei, dar există o adevărată penurie de informaţii despre cum îşi poate îmbunătăţi cineva viaţa de dragoste de dinainte de căsătorie. Cursurile de căsătorie şi familie pe care le ţin profesorii de liceu încearcă

să-i ajute pe tineri să-şi clarifice standardele deja adoptate, dar le oferă prea puţine informaţii pentru a-i ajuta să discearnă binele de rău. În acelaşi timp, programele de radio şi de televiziune, filmele, reclamele, revistele, romanele şi miliardele de alte surse îi alimentează aproape continuu cu informaţii deformate despre dragoste, sex şi căsătorie. Ce ar trebui să creadă un tânăr în faţa atâtor învăţături?

Poate că acest capitol vă va oferi câteva dintre răspunsurile pe care le căutaţi. El conţine o combinaţie de informaţii practice împletite cu concepte biblice. Sper ca aceia dintre voi care doresc cu adevărat să-şi aducă vieţile în armonie cu voinţa lui Dumnezeu să poată găsi acceptare, siguranţă şi fericire pentru anii prieteniei şi ai curteniei.

Etapele prieteniei între un băiat şi o fată

Când le cer tinerilor să definească termenul „întâlnire" sau „prietenie", văd imediat nedumerirea. E vorba de o întâlnire/prietenie, ca oricare alta, între doi sau mulţi prieteni, sau e vorba de ... întâlnire/*prietenie*, între un el şi o ea?

Ce este prietenia? Este acel tip special de prietenie dintre două persoane de sex opus, relaţie care poate conduce la dragoste, logodnă şi căsătorie. Observaţi, vă rog, că această relaţie începe cu prietenie – un fel special de prietenie. Dragostea şi tot coloritul romantic apar după construirea acestei prietenii. Prea adesea, cei doi parcurg etapele în ordine inversă. Ei devin iubiţi înainte de a deveni prieteni.

Această relaţie specială dintre un băiat şi o fată evoluează în trei etape, prima dintre ele fiind prietenia. Da, ea izvorăşte dintr-o prietenie între două persoane de sex opus. Cu cât învăţăm să ne împrietenim de la o vârstă mai tânără, cu atât vom fi mai pregătiţi pentru jocul prieteniei cu o persoană de sex opus şi pentru curtenie. Dacă vreţi să aveţi o relaţie reuşită cu o persoană de sex opus şi o curtenie reuşită, atunci trebuie să începeţi să învăţaţi cum să construiţi o prietenie pozitivă.

Prea adesea, cei doi parcurg etapele în ordine inversă. Ei devin iubiţi înainte de a deveni prieteni.

În a doua etapă, prietenia obişnuită progresează către o relaţie mai deosebită. Această relaţie se dezvoltă în trei etape – ocazională, specială şi stabilă.

Întâlnirea ocazională nu presupune nicio implicare emoţională. Te întâlneşti cu o fată sau cu un băiat doar din plăcerea de a merge într-un anumit loc sau de a realiza o anumită activitate împreună cu o persoană de sex opus. Acest pas necesar şi pozitiv îţi dă şansa de a face cunoştinţă cu persoane de sex opus şi de a le înţelege comportamentul şi particularităţile înainte de a te implica emoţional.

Întâlnirea specială cere un oarecare grad de implicare emoţională. Să zicem că, peste puţin timp, va avea loc la şcoală un eveniment deosebit. Sue-Ellen este de câteva săptămâni cu ochii pe cineva şi speră că acesta o va invita la serată. Aproape că nu-i vine să creadă când răspunde la telefon şi aude vocea lui la capătul celălalt al firului. Simte cum îi zboară nişte fluturaşi prin stomac în timp ce savurează dialogul de câteva minute. Când, în cele din urmă, el o întreabă dacă vrea să-l însoţească, ea răspunde, aparent nepăsătoare, că i-ar face plăcere. În clipa când el închide, ea dă telefon la cel puţin douăzeci de prietene ca să le spună vestea. Apoi, Sue-Ellen îşi cumpără o rochie nouă şi aşteaptă nerăbdătoare ziua cea mare. Când, în sfârşit, aceasta soseşte, fata îşi petrece ore în şir pentru a-şi aranja unghiile, părul şi faţa.

Întâlnirea stabilă, regulată, înseamnă că doi tineri se angajează să se întâlnească doar unul cu celălalt (sau, cel puţin, aşa ar trebui să fie – şi este – din câte ştiu). Profunzimea angajării emoţionale variază de la cuplu la cuplu. Unii adolescenţi iau în serios acest gen de întâlnire şi ajung la relaţii durabile. Alţii folosesc relaţia aceasta doar ca pe un mijloc de siguranţă, astfel încât să nu se trezească niciodată în situaţia de a merge singuri la o ceremonie sau de a sta pe margine.

Cea de-a treia etapă – aceea a „angajamentului personal" – este relativ nouă şi cuprinde perioada dintre angajarea stabilă şi recunoaşterea oficială a acesteia. Un cuplu care a devenit stabil de un timp oarecare începe să vorbească în termenii unei relaţii permanente şi *să facă* planuri de căsătorie. Înţelegerea este privată şi personală, şi nu definitivă sau obligatorie. Cei doi nu fac niciun anunţ oficial, nu fixează

data nunţii şi nu pregătesc niciun plan de nuntă. Cu toate acestea, ei plănuiesc să se căsătorească şi discută despre un moment, *cândva*, în viitor, când se vor căsători.

În această perioadă, cei doi îşi testează şi retestează valorile, ţintele şi planurile de viitor. Această abordare oferă mai multe avantaje cuplului şi reduce numărul logodnelor rupte, făcând, în acelaşi timp, ca perioada logodnei să fie mult mai plină de semnificaţie. Ea înlătură tensiunea din cadrul cuplurilor care doar se întâlnesc stabil, fără ca cei doi să fie împinşi către o relaţie prematură. În acelaşi timp, perioada aceasta oferă un timp lejer, neoficial, când cei doi pot să verifice mai serios dacă stilurile de viaţă şi personalităţile lor pot fi compatibile pentru căsătorie.

Pe locul patru, după nivelul „angajamentului personal", vine angajamentul oficial, sau logodna. La logodnă, cei doi îşi iau oficial angajamentul că se vor căsători, schimbând între ei unele simboluri care le pecetluiesc angajamentul unul faţă de celălalt. În acelaşi timp, ei îşi anunţă public intenţia de a se căsători, concluzionează explorarea personalităţilor lor şi stabilesc o dată când să aibă loc nunta.

Cea de-a cincea etapă şi ultima este, desigur, căsătoria. Căsătoria *ar trebui* să urmeze după logodnă. Spun „ar trebui", pentru că 40 până la 50 de procente dintre logodne sunt rupte.

Mulţi autori au scris cărţi despre eşecul căsătoriei în societatea de astăzi, dar nu auzim aproape nimic despre eşecul perioadei de prietenie şi dragoste sau al logodnei. Şi totuşi, în realitate, eşecul căsătoriei este de fapt eşecul perioadei de prietenie şi dragoste. În general vorbind, cuplurile nu-şi iau destul timp pentru a se cunoaşte unul pe celălalt şi eşuează în luarea unor decizii înţelepte, în corelarea valorilor cu comportamentul şi în a face alegeri bune. Ocazia de a-ţi verifica partenerul ţi se oferă *înainte* de căsătorie, dar rezultatele acesteia devin evidente doar *după* nuntă.

> *Mulţi autori au scris cărţi despre eşecul căsătoriei în societatea de azi, dar nu auzim aproape nimic despre eşecul perioadei de prietenie şi dragoste sau al logodnei.*

De ce să fii prieten cu o persoană de sex opus?

De ce să-ţi faci un prieten de sex opus? Dacă nu ai încă un prieten (sau o prietenă), de ce ai vrea să-ţi faci unul? Pentru că scopul cu care porneşti într-o astfel de relaţie va determina şi rezultatul final al acesteia. Nu este suficient să te întâlneşti cu cineva doar pentru că prietenii tăi fac astfel, pentru că ai ajuns la vârsta potrivită, pentru că te-a invitat cineva în oraş sau pentru că n-ai altceva mai bun de făcut. Este important să-ţi verifici motivele. Şi există o mulţime de motive pozitive pentru a te lansa într-o astfel de relaţie.

Pentru a-ţi dezvolta personalitatea. Cu toţii avem domenii ale personalităţii şi caracterului care trebuie dezvoltate şi îmbunătăţite. Atunci când, mergând la întâlnire, intri în legătură cu o persoană de sex opus, ajungi să te cunoşti mai bine pe tine însuţi. Pe parcursul idilei, vor ieşi la suprafaţă diferite calităţi sau slăbiciuni pe care nu ţi le cunoşteai prea bine. Această cunoaştere te va ajuta să înţelegi cum să te raportezi faţă de ceilalţi. De la fiecare persoană cu care te întâlneşti vei învăţa ceva cu privire la tine însuţi şi cu privire la modul în care personalitatea influenţează sexul opus.

Pentru a ajunge să cunoşti şi să înţelegi sexul opus. Prietenia cu o persoană de sex opus pregăteşte calea pentru a înţelege o varietate de personalităţi, de atitudini şi de probleme ale sexului opus, pe care, altfel, s-ar fi putut să nu le cunoşti niciodată. Un specialist a sugerat că un adolescent, până la vârsta de 19 ani, ar trebui să cunoască cel puţin douăsprezece persoane de sex opus. În felul acesta, vei începe să înţelegi anumite diferenţe existente între gândirea fetelor şi a băieţilor şi să descoperi modul în care trebuie să te raportezi la ele.

> *Un specialist a sugerat că un adolescent, până la vârsta de 19 ani, ar trebui să cunoască cel puţin douăsprezece persoane de sex opus.*

Pentru a-ţi împlini nevoia umană de dragoste. Orice fiinţă omenească tânjeşte după o relaţie apropiată, în care dragostea să

poată fi oferită și primită în mod liber. Idilele adolescenței contribuie la maturizarea acestor deprinderi. (Aceste nevoi pot fi împlinite și pe alte căi decât cele ale prieteniei și căsătoriei. Ca dovadă, priviți la multe dintre persoanele singure).

Pentru a-ți împlini nevoile sociale de amuzament și recreere. Munca fără joacă și recreere conduce la o personalitate obtuză și morocănoasă. O viață socială, creativă, îți deschide posibilități de a petrece momente plăcute alături de cineva la care ții. Ea împlinește nevoia acelei perioade din viață când tinerii doresc să fie împreună, să se relaxeze, să se amuze și să se joace.

Pentru a-ți găsi un viitor partener de căsătorie. Șansele de a te căsători cu cineva cu care ai fost mai întâi prieten sunt de 100%. Deși afirmația s-ar putea să nu fie prea profundă, ea este totuși adevărată. Fiecare prietenie cu o persoană de sex opus ar trebui să-ți dezvolte capacitățile raționale astfel ca, atunci când trebuie să iei decizia finală în privința căsătoriei, să poți face o alegere înțeleaptă în privința însușirilor pe care le aștepți de la viitorul tău partener de viață. Paul Meier, un psihiatru creștin, îi sfătuiește pe tineri să dezvolte prietenii cu cât mai multe persoane de sex opus, pentru a putea evalua tipul de partener care li se potrivește cel mai bine.

Pentru a realiza creșterea spirituală. O relație de prietenie cu o persoană de sex opus ar trebui să te ajute să crești din punct de vedere spiritual. Pe măsură ce te apropii de persoana cu care te întâlnești, ar trebui să te apropii și de Dumnezeu. Vă rog să rețineți că prietenia este un predecesor al căsătoriei, iar căsătoria este replica, în miniatură, a relației care ar trebui să existe între noi și Dumnezeu. Astfel, dacă viața de prietenie nu te ajută să crești spiritual, înseamnă că ceva este greșit.

Gândește-te la prietenie ca la un atelier în care îți dezvolți deprinderile de a realiza o relație pozitivă și intimă în cadrul căsătoriei. Această perspectivă va face din viața ta de prietenie și curtenie o activitate sănătoasă, în care să poți crește ca individ.

Motive neîntemeiate pentru prietenia cu o persoană de sex opus

Aşa cum există motive bune pentru a te întâlni cu cineva de sex opus, există şi motive rele. Cele mai multe dintre ele implică scopuri egoiste.

Frances, o fată foarte cunoscută în campus, este trecută la panoul de onoare, are o înfăţişare simpatică şi se îmbracă atractiv. Ea este preşedinta clubului fetelor şi reporteră a ziarului şcolii. Leo, un personaj mediocru, se descurcă foarte bine doar la sport, dar de-abia reuşeşte să treacă clasa la celelalte materii. El se află în toate privinţele doar pe la mijlocul drumului. Leo doreşte o mai mare acceptare din partea celorlalţi şi o mai bună recunoaştere socială şi decide că le poate obţine afişându-se cu Frances. Frances nici nu l-ar băga în seamă pe Leo, dacă acesta nu ar umbla tot timpul la volanul unei maşini moderne. Frances şi Leo se exploatează reciproc, pentru că fiecare posedă ceva ce celălalt îşi doreşte foarte mult.

Carl consideră că Ellen este o fată foarte drăguţă şi face tot posibilul să şi-o facă prietenă. Pentru că el este atât de insistent şi o bate la cap, Ellen refuză. Drept urmare, Carl plănuieşte să o invite pe Donna în oraş, doar pentru a o face pe Ellen geloasă. El ştie că Donna va accepta invitaţia, pentru că a flirtat adesea cu el. Dar Carl o foloseşte pe Donna doar ca pe un mijloc de a-şi atinge scopul. Lui nu-i pasă deloc de ea ca persoană.

Frank şi Mary au o prietenie stabilă. După şase luni, Frank se plictiseşte de Mary şi rupe relaţia. Mary se simte teribil de rănită şi, în doar o săptămână, începe să se întâlnească cu Herb. Ea nu numai că iese cu Herb, dar afişează în public o adevărată afecţiune faţă de el, îmbrăţişându-l şi sărutându-l, astfel încât prietenii să observe şi să-i spună lui Frank. Mary nu nutreşte nici un fel de simţăminte de afecţiune faţă de Herb, dar pretinde că le-ar avea doar pentru a se răzbuna pe Frank.

David este îndrăgostit de chipul Melindei. Ea este o fată foarte atrăgătoare, după care se întorc privirile pe stradă. Arată atât de bine, încât David de-abia aştepta să o atingă – atât cât îşi poate permite. El

se întâlnește cu ea având un singur lucru în minte – să folosească la maximum implicarea fizică pe care ea i-o permite.

Toate aceste situații au un numitor comun – exploatarea. Fiecare dintre cei implicați își exploatează prietenul sau prietena pentru a-și atinge scopul egoist. Cel care se întâlnește pentru a-și spori prestigiul exploatează popularitatea celeilalte persoane pentru a-și câștiga un statut în cadrul grupului. Cel care urmărește răzbunarea sau vrea să-l facă pe celălalt gelos exploatează noua relație doar pentru a o recâștiga pe cea veche. Băiatul care se întâlnește pentru sex exploatează trupul prietenei lui ca să-și satisfacă propriile dorințe sexuale egoiste.

Ce le place băieților la fete?

Într-o seară, împreună cu soțul meu, stăteam de vorbă cu un grup de tineri. O tânără ne-a pus o întrebare foarte interesantă: „Ce așteaptă băieții între 13 și 18 ani de la o fată? Le plac fetele de modă veche, cele moderne sau care? Tare aș vrea să știu ce se întâmplă în mintea lor și ce așteaptă de la noi."

Rachel pusese o întrebare foarte bună, pentru că fetele înțeleg foarte puțin despre băieți, și invers. Înainte de a răspunde în mod direct la întrebarea ei, haideți să ne gândim la câteva dintre sentimentele sociale și psihologice ale unui băiat între 13 și 14 ani. La vârsta aceasta, sistemul lui reproductiv începe să producă celule spermice sau spermatozoizi. În mod normal, înălțimea lui va crește și atitudinile i se vor schimba. Mașinile devin foarte importante pentru el, și totuși încă nu are voie să le conducă. Nu are voie să voteze sau să consume băuturi alcoolice până când nu împlinește 18 ani. Adesea, simte că trebuie să suporte prea multe restricții: nu are voie să se căsătorească, să se înroleze, să împrumute bani, să bea, să ia singur hotărâri sau să voteze, dar *trebuie* să continue să meargă la școală fie că vrea, fie că nu. Și situația aceasta va dura atâta timp cât va rămâne dependent financiar de părinții săi.

> *În această perioadă, el nu mai beneficiază nici de privilegiile copilăriei, dar nici de libertatea adultului.*

În această perioadă, el nu mai beneficiază nici de privilegiile copilăriei, dar nici de libertatea adultului.

Aflat în continuă schimbare, lui îi lipseşte încrederea în sine – deşi nu ar recunoaşte niciodată lucrul acesta, străduindu-se din răsputeri să-şi ascundă adevăratele simţăminte. Dar acestea există, fără nicio îndoială. În plus, el se simte nesigur de sine şi de dorinţele sale sexuale. Este nesigur de viaţă şi se află în căutarea propriei identităţi şi a unei ţinte.

Băieţilor nu ar trebui să le fie ruşine de pubertate, ci ar trebui să fie fericiţi, mândri şi onoraţi de faptul că stau la porţile maturităţii.

Ceea ce experimentează este normal şi natural. Fetele şi părinţii ar trebui să încerce să-i înţeleagă pe băieţi atunci când trec prin această perioadă de incertitudine.

Acum, că am înţeles toate acestea, haideţi să vedem ce le place băieţilor la fete şi ce vor de la ele. Să stabilim mai întâi un lucru cert: *băieţilor le plac fetele!* Pe parcursul anilor preadolescenţei, lor le plac adunările mixte, (deci cele la care participă băieţi şi fete), dar vor avea tendinţa să stea pe grupuri din cauza lipsei lor de experienţă în ceea ce priveşte sexul opus. În cea mai mare parte a timpului, ei vor ezita să-şi manifeste interesul faţă de relaţia fată-băiat. Pe la vârsta de 14 ani, băieţii tind să-şi piardă pentru o vreme interesul faţă de fete. Unii dintre ei nu revin la acest interes până pe la vârsta de 17-18 ani. Alţii se angajează într-o serie de idile pe care le schimbă odată cu anotimpul. Ruperea unei astfel de relaţii nu pare să-i deranjeze deloc.

Sunt şi băieţi cărora le plac întâlnirile de grup dintre fete şi băieţi chiar pe la vârsta de 15-16 ani. Ei se simt mai în siguranţă atunci când nu sunt nevoiţi să se bazeze doar pe priceperea lor în ceea ce priveşte distracţia, conversaţia sau deprinderile sociale. Alţii însă se simt cel mai bine în cadrul unor relaţii „frate-soră". Fiul nostru, Mark, a avut mai multe astfel de relaţii în perioada de mijloc a adolescenţei şi i-au prins foarte bine. El a învăţat cum gândesc şi cum se poartă fetele şi a realizat prietenii solide, care l-au ajutat să nu se lanseze prematur într-o relaţie de dragoste. Băieţii se bucură de camaraderii, dar vor renunţa la „soră" imediat ce aceasta începe să ia lucrurile mai în serios.

Sunt şi destui băieţi care se grăbesc să realizeze relaţii stabile şi serioase. În marea lor majoritate, cei care aleg această cale se simt nesiguri

pe ei şi nu vor să facă efortul de a mai cunoaşte şi alte reprezentante ale sexului opus. Lipsa de încredere în priceperea şi capacitatea lor de a face cunoştinţă cu o altă persoană, de a purta o conversaţie, de a interacţiona, îi face să aleagă o relaţie stabilă, prin care să se protejeze de împrejurări noi, care le-ar putea accentua timiditatea şi simţământul de inferioritate.

Deşi celor mai mulţi dintre băieţii aflaţi la mijlocul adolescenţei le place tovărăşia fetelor, majoritatea dintre ei nu sunt pregătiţi pentru relaţiile serioase pe care fetele ar dori să le aibă. La 18 ani, Mark a început să iasă cu o fată de aceeaşi vârstă cu el, care pur şi simplu îl împingea către căsătorie. El a temperat-o foarte bine şi şi-au continuat astfel relaţia instabilă încă vreo doi ani. Atunci când am discutat despre statutul relaţiei lor, l-am întrebat pe Mark dacă Sally tot îl mai grăbea spre căsătorie şi acum, la 20 de ani, aşa cum o făcea la 18. „O, nu", mi-a răspuns el, „acum de-abia dacă mai aminteşte câteodată". Cât de mult li se schimbaseră valorile şi interesele în aceşti doi ani! Începeau amândoi să se descopere pe ei înşişi şi nu mai aveau nevoie să privească la căsătorie ca la soluţia tuturor problemelor lor.

Ce le place fetelor la băieţi?

După cum fetele vor să ştie ce aşteaptă băieţii de la ele, tot aşa şi băieţii ar vrea să ştie ce doresc fetele de la ei. Ce vor fetele între 13 şi 18 ani de la un băiat? Le plac băieţii cuviincioşi, isteţi, perseverenţi, îndrăzneţi sau cei de modă veche? Până la urmă, vor sau nu să stea în preajma lor?

Haideţi să vedem cum se dezvoltă o fată în timpul pubertăţii, care începe pe la 12 ani şi jumătate. Acum începe ciclul menstrual şi se produc o mulţime de schimbări ale corpului şi psihicului. Viaţa începe să aibă o altă semnificaţie şi încep să o intereseze băieţii.

Unele fete intră în pubertate încă de la 11 ani sau chiar mai devreme. Ele vor deveni interesate de sexul opus cam cu doi ani înainte ca băieţii să manifeste vreun interes faţă de ele. Aceasta le pune adeseori într-o situaţie jenantă, atât din punct de vedere social, cât şi emoţional. Părinţii şi colegii de vârsta ei s-ar putea să o considere „înnebunită după băieţi", când ea nu face altceva decât să răspundă pur şi simplu

schimbărilor care se petrec înăuntrul ei. Ea lasă în urmă copilăria, deci statutul de fetiță, și se îndreaptă către maturitate, către statutul de femeie. Părinții ar trebui să fie mândri de dezvoltarea ei, în loc să-i facă și mai dificilă această perioadă.

Fetelor le plac băieții și le vor da de știre acest lucru pe diverse căi, mai mult sau mai puțin subtile. În general, fetelor le plac băieții curați, aranjați și dichisiți. Le plac băieții care sunt cinstiți, care își respectă promisiunile și își duc planurile la îndeplinire. Ele vor un băiat care să fie punctual și să vină atunci când a spus că vine, nu cu o oră mai târziu. Le plac cei care știu să întrețină o conversație și să o facă interesantă, nelăsând totul pe seama lor. Nu le plac tinerii care vorbesc întruna și se laudă tot timpul sau cei care devin geloși și posesivi atunci când se află într-un grup.

De asemenea, le plac băieții care sunt cuviincioși și amabili, tinerii „de modă veche", care le respectă ca persoane. Preferă băieții care le respectă codul moral și nu insistă să meargă mai departe. Se simt bine în prezența celor care se pricep să înțepe și să tachineze, dar care știu și când să se oprească. Le plac băieții care fac complimente sincere, care le apreciază farmecul, dar care știu să le prețuiască și calitățile interioare. Fetele vor să iasă în societate cu tineri care cunosc bunele maniere. Îi preferă pe nefumători, pe cei care nu consumă băuturi alcoolice și care nu folosesc droguri. Nu pot suferi băieții care înjură, care sunt bădărani și obraznici sau care spun glume murdare în prezența lor.

La ce vârstă ar trebui să începem să ne întâlnim cu cineva de sex opus?

Există două feluri de vârstă: una fizică și una emoțională. Vârsta emoțională arată cât ești de matur, în ceea ce privește o prietenie cu o persoană de sex opus. Ea este cu mult mai importantă decât vârsta fizică. Deosebirile de vârstă emoțională variază foarte mult de la un tânăr la altul. Unii adolescenți de 13 ani sunt la fel de stabili

Există două feluri de vârstă: una fizică și una emoțională.

emoţional ca unii de 18 ani, în timp ce, printre tinerii de 18 ani, sunt unii care se poartă de parcă ar avea doar 13. Aşa că este dificil să răspunzi la această întrebare în termenii numărului de ani.

Dr. Thomas Poffenberger a realizat un studiu şi a descoperit că 13% dintre elevii de liceu ieşeau cu prieteni de sex opus de la vârsta de 13 ani. El a mai constatat, de asemenea, că 5% dintre ei erau implicaţi în relaţii stabile chiar de la 12 ani, în timp ce 9 procente amânaseră aceasta până pe la 13 ani şi jumătate. Dacă luăm în consideraţie faptul că vârsta medie la care încep fetele pubertatea este de 12 ani şi jumătate, în timp ce pentru băieţi ea este de 13 ani şi jumătate, ne dăm seama că un număr considerabil dintre cei cuprinşi în acest sondaj au contactat o prietenie cu o persoană de sex opus înainte de a intra în pubertate!

Părinţii care le permit copiilor lor să iasă cu prieteni de sex opus înainte de pubertate sau, în unele cazuri, chiar îşi împing copiii către astfel de întâlniri se comportă în mod iresponsabil.

Studiul pe care l-am realizat eu a scos la iveală cam aceeaşi situaţie. Un procent nesemnificativ, de doar 2%, au afirmat că au început să aibă întâlniri cu prieteni de sex opus la vârsta de 10-12 ani, dar un sfert dintre ei o făcuseră pe la 13-14 ani. Atunci când au fost întrebaţi: „La ce vârstă credeţi că ar trebui să începeţi să ieşiţi constant doar cu un singur prieten sau cu o singură prietenă?", 11% dintre ei au sugerat că pe la 13-14 ani, în timp ce 67 de procente au apreciat că vârsta cea mai potrivită ar fi 15-16 ani. Restul celor intervievaţi au considerat că prietenia cu o persoană de sex opus n-ar trebui să înceapă înainte de 17-18 ani sau chiar mai târziu.

Părinţii care le permit copiilor lor să iasă cu prieteni de sex opus înainte de pubertate sau, în unele cazuri, chiar îşi împing copiii către astfel de întâlniri se comportă în mod iresponsabil. Pe de altă parte, părinţii care în mod arbitrar îi interzic fiului sau fiicei lor să-şi facă o prietenă, respectiv un prieten, înainte de 16 sau chiar 18 ani au aşteptări absurde.

Cu cincisprezece ani în urmă, vârsta acceptabilă pentru prima întâlnire era cea de 16 ani, dar acum tinerii îşi încep idilele ceva mai devreme. Lucrul acesta se datorează, în mare parte, afluenţei crescute a

filmelor, a programelor de televiziune şi a celorlalte canale mass-media, din societatea noastră. Mulţi părinţi sunt de-a dreptul alarmaţi de această nouă tendinţă. Unele persoane bine intenţionate chiar au sugerat Congresului american să dea o lege prin care să le interzică tinerilor să-şi facă prieteni de sex opus înainte de vârsta de 15 ani! Idilele precoce creează anumite probleme emoţionale şi de personalitate, dar nicio lege naţională în această privinţă nu reprezintă o soluţie adecvată!

Dacă eşti fată şi ai între 12 şi 14 ani, probabil că eşti foarte nerăbdătoare să-ţi faci un prieten. Majoritatea fetelor de 13 ani se simt mai mature decât celelalte fete de vârsta lor şi de aceea se cred îndreptăţite la anumite privilegii în privinţa relaţiilor cu băieţii. Dacă această descriere ţi se potriveşte, iar părinţii tăi ţi-au pus anumite restricţii, aceasta se întâmplă nu pentru că ar vrea să-ţi refuze vreo plăcere sau pentru că ar fi prea „bătrâni" ca să te mai înţeleagă, ci pentru că ei ştiu prea bine ce te aşteaptă. Statisticile arată că, cu cât îţi faci mai devreme un prieten, cu atât te vei căsători mai timpuriu. Şi o altă realitate este aceasta: cu cât te căsătoreşti mai devreme, cu atât ai mai multe şanse să ajungi la divorţ.

Părinţii care în mod arbitrar îi interzic fiului sau fiicei lor să-şi facă o prietenă, respectiv un prieten, înainte de 16 sau chiar 18 ani au aşteptări absurde.

Este cât se poate de normal ca băieţii şi fetele aflaţi la începutul sau mijlocul adolescenţei să manifeste interes faţă de sexul opus. Dacă nu manifestă niciun interes, atunci părinţii au motive serioase de îngrijorare! Dar dacă o lege naţională nu oferă soluţia pentru relaţiile prea timpurii dintre sexe, atunci care poate fi această soluţie? Răspunsul la această dilemă este destul de simplu. Fiecare organizaţie (şcoală, biserică, club, asociaţie) ar trebui să programeze activităţi recreative regulate pentru adolescenţi, prin care să-i ajute să-şi adapteze dorinţele astfel încât să se poată acomoda cu persoanele de sex opus. Aceste întruniri pot permite şi discuţii sau împrieteniri între doi tineri de sex opus. Lucrul cel mai important este ca tinerii să fie împreună într-o atmosferă relaxantă şi sănătoasă, sub supravegherea potrivită a câtorva adulţi.

Părinţii ar trebui să susţină şi să încurajeze planurile care oferă acest tip de oportunitate socială. Ei ar trebui să facă chiar un pas mai departe. Dacă fiul sau fiica lor, manifestă interes faţă de o persoană de sex opus, părinţii pot să invite persoana simpatizată de copilul lor şi pe familia acesteia la o ieşire împreună, pentru un picnic, pentru o plimbare pe lac, într-o excursie la munte etc.

Conversaţia cu persoanele de sex opus

Dacă vrei să supravieţuieşti în lumea idilelor, trebuie să înveţi cum să vorbeşti cu persoanele de sex opus. Aici apar de obicei două probleme. Mai întâi, trebuie să avem în vedere că, atunci când bărbaţii vorbesc unul cu celălalt, ei discută de obicei despre maşini, sport, locuri de muncă sau femei. Maniera lor de conversaţie tinde să fie grosolană, adesea chiar vulgară. Când femeile stau de vorbă între ele, tendinţa lor este să discute despre haine, despre alţi oameni, despre relaţiile lor cu bărbaţii, despre reţete culinare sau despre cusut. De cele mai multe ori, ele se grupează pe „bisericuţe". Evident că, dacă cele două sexe ar încerca să vorbească despre asemenea lucruri, s-ar plictisi teribil şi unii, şi ceilalţi. În al doilea rând, nervozitatea şi timiditatea care apar atunci când suntem în situaţia de a sta de vorbă cu sexul opus ne fac să ne purtăm de multe ori prosteşte.

Atitudinea pe care o ai faţă de sexul opus este mult mai importantă decât cuvintele, pentru că ea îţi va determina comportamentul. Dacă un băiat este preocupat de sentimentele unei fete, el nu va vorbi cu ea într-o manieră vulgară şi nu va face glume necuviincioase. În schimb, va pune întrebări care să-l ajute să descopere ce fel de fată este şi ce o preocupă. Un bărbat care înşiră vrute şi nevrute, lăudându-se cu eroismul lui sau cu banii pe care i-a câştigat dintr-o afacere recentă, nu arată a fi câtuşi de puţin interesat de prietena lui. Nimeni nu-l va considera bun în ceea ce priveşte conversaţia. În acelaşi fel, o tânără care este preocupată doar de coafura ei, de îmbrăcăminte, de a se confesa unei prietene sau de a face remarci usturătoare pe seama altor fete îl va face pe prietenul ei să se simtă stânjenit. Şi ea, în aceeaşi măsură, trebuie să renunţe la o parte din propriile dorinţe şi preocupări pentru ca şi prietenul să se simtă bine.

Atunci când iniţiezi o conversaţie, pune întrebări care să-l încurajeze pe interlocutorul tău la un răspuns mai larg. De exemplu, dacă întrebi: „Îţi place pizza?", vei primi, cel mai probabil, un răspuns de genul „da" sau „nu". O întrebare care să invite la discuţie ar trebui formulată cam aşa: „Vorbeşte-mi despre mâncărurile tale preferate." Poţi continua cu invitaţia de a spune mai mult: „Spune-mi mai multe despre aceasta!", „M-ar interesa să-ţi cunosc părerea", „Am impresia că ai mai avea ceva de spus pe tema aceasta" etc. Aceste răspunsuri oferă celeilalte persoane ocazia de a-ţi împărtăşi părerile şi preocupările ei. Cei ce sunt DJ sau reporteri de ziar şi-au dezvoltat deprinderea de a pune astfel de întrebări. Aşa reuşesc să obţină informaţii interesante de la publicul lor. Şi tu poţi învăţa aceste deprinderi!

Atunci când iniţiezi o conversaţie, pune întrebări care să-l încurajeze pe interlocutorul tău la un răspuns mai larg.

Pentru a-ţi manifesta interesul faţă de preocupările celeilalte persoane, va fi nevoie să-ţi concentrezi atenţia în mod deosebit în această direcţie. Concentrându-te doar asupra persoanei din faţa ta, vei pierde din vedere propria timiditate, pentru că, pe moment, nu ai timp să te gândeşti şi la tine. Cu cât vei fi mai puţin timid, cu atât vei fi mai puţin în pericol să faci gafe sociale. Timiditatea te face să vorbeşti prea mult, prea tare şi doar despre propria persoană.

Dacă eşti unul dintre aceia care devin teribil de nervoşi atunci când trebuie să discute cu o persoană de sex opus, încearcă să uiţi de tine şi să te gândeşti doar la persoana din faţa ta. Doar această singură strategie poate să schimbe radical atât modul în care te raportezi tu la ceilalţi, cât şi modul în care te acceptă ei pe tine.

Cum să-i propui cuiva o întâlnire (pentru băieţi)

După ce aţi înţeles bazele conversaţiei cu o persoană de sex opus, următorul lucru, deosebit de important, este cum să inviţi o fată în oraş. Sunt o mulţime de lucruri de care trebuie să ţii cont şi o succesiune de evenimente care trebuie să aibă loc.

Pasul 1: Hotărăște-te cu ce fată vrei să te întâlnești. Probabil că va fi cineva pe care o consideri drăguță și atrăgătoare – o fată pe care o cunoști, dar nu suficient de bine. Alegând-o pe ea, probabil că ai luat în considerare și alte caracteristici, în afara aceleia că îți place cum arată și te atrage felul ei de a fi. Gândește-te și la caracteristicile ei morale. Contează și relația ei cu Dumnezeu (este temătoare de Dumnezeu sau hulitoare?). Dacă este deficitară în ambele privințe, ar trebui să pui sub semnul întrebării motivele pentru care vrei să te întâlnești cu ea.

Pasul 2: Ce ai vrea să faceți la prima voastră întâlnire? Prima întâlnire trebuie să fie o activitate care să poată fi ușor acceptată de cineva ale cărei gusturi și preferințe nu le cunoști prea bine și, în același timp, o activitate care să vă permită să stați de vorbă și să vă cunoașteți mai bine. Cea mai ușoară primă întâlnire din lume este o invitație la un film, dar urmărirea unui film lasă prea puțin loc pentru a discuta subiecte care să vă ajute să vă cunoașteți mai bine.

Pasul 3: Unde va avea loc întâlnirea? Dacă vrei să luați împreună masa la un restaurant, va trebui să alegi locul și ora. Dacă intenționezi să participați la un eveniment sportiv, locul și ora de desfășurare ale acestuia au fost deja stabilite de alții, în locul tău.

Pasul 4: Pune totul la punct. Notează-ți ziua, ora și locul pe o agendă, astfel încât să nu fie posibilă nicio confuzie. Apoi, pregătește și un plan B, de rezervă. Cu alte cuvinte, în cazul în care ea te refuză, alege o altă activitate sau un alt loc. Fii pregătit dinainte. Dacă activitatea aleasă presupune rezervări, este timpul să cumperi deja biletele. Dacă nu ai propria mașină, trebuie să te gândești și la un mijloc de transport.

Pasul 5: Propune-i fetei. Aceasta este cea mai complicată etapă a întregului proces, pentru că celor mai mulți dintre noi ne este teamă de un eventual refuz. Caută o ocazie când să fie singură și când să puteți discuta fără să fiți întrerupți. Mulți băieți consideră că le este mai ușor să facă lucrul acesta prin telefon decât personal.

Atunci când îi propui întâlnirea, evită întrebările de genul: „Ce planuri ai pentru duminică seara?" sau „Îți place patinajul pe rotile?" Obiceiurile ei personale sau planurile ei de duminică nu sunt, deocamdată, treaba ta. În orice caz, nu-i spune: „Hei, Judy, ce-ai zice să dăm

o raită prin oraş sâmbătă seara?" şi nu fi negativ: „Nu-i aşa că vrei să ieşi cu mine sâmbătă seara?"

Probabil că modul cel mai potrivit de a face o invitaţie ar fi ceva de genul: „Judy, aş vrea să putem ieşi undeva împreună, astfel încât să ne putem cunoaşte mai bine. S-a deschis un nou restaurant mexican. Tocmai am auzit că servesc acolo nişte specialităţi grozave şi m-am gândit că poate ţi-ar plăcea să mergem împreună." Poartă-te şi vorbeşte ca şi când te-ai aştepta ca ea să-ţi accepte invitaţia, şi îţi vei mări şansele ca acest lucru să se întâmple.

Nu trebuie să-ţi fie frică de ea. Nu este altceva decât o altă fiinţă omenească, aşa cum eşti şi tu. Marea deosebire este aceea că ea este de sex feminin. Fereşte-te să vorbeşti prea repede sau să fii prea insistent. Altfel, probabil că va bate în retragere. Dacă te bâlbâi şi te porţi ca şi când nici tu nu ştii prea bine ce faci, o vei îndepărta şi nu va accepta niciodată să iasă undeva cu o persoană ca tine.

Propune-i întâlnirea cu câteva zile înaintea evenimentului la care te-ai gândit să participaţi. Dacă este vorba despre un banchet anual, care are loc duminică seara, ai face bine să nu aştepţi până sâmbătă seara ca să invităi pe cineva; însă dacă plănuieşti doar să vă plimbaţi cu maşina la pădure sau pe malul unei ape, nu este nevoie să faci invitaţia cu trei săptămâni înainte. Cu cât ocazia este mai oficială, cu atât trebuie să o inviţi mai din vreme. Întâlnirile mai neoficiale pot fi programate cu doar una până la cinci zile înainte.

Pasul 6: Dacă fata îţi răspunde afirmativ, înseamnă că ai reuşit. Evită însă să te arăţi prea recunoscător, astfel încât să nu ajungă să se mire de ce eşti atât de entuziasmat că te vei întâlni cu ea. Aceasta ar putea să o facă să creadă că nu ai mai ieşit niciodată cu nimeni! După ce acceptă să se întâlnească cu tine, adună-ţi gândurile şi asigură-te că i-ai oferit toate detaliile necesare şi că i-ai spus tot ceea ce trebuie să ştie. Dacă plănuieşti să o iei de acasă cu o maşină decapotabilă, va avea nevoie de o eşarfă pentru păr, ca să nu i-l strice curentul de aer. De asemenea, rochia pentru un banchet diferă cu totul de costumaţia pe care ar purta-o la o cursă pe role.

Dacă te refuză, încearcă să nu te pierzi cu firea. Analizează ce fel de „nu" ţi-a oferit. Au spus tonul şi atitudinea ei: „Nu, şi nu mai insista!"

sau au spus: „Din cauza unor circumstanțe care nu depind de mine, nu pot să merg cu tine de data aceasta, dar mi-ar face plăcere să mă inviți într-o altă ocazie"?

„Nu, și nu mai insista!" poate fi exprimat în cuvinte de genul: „Îmi pare rău, dar sunt ocupată" sau „Am alt program și nu-l pot schimba." Răspunsurile de acest gen vor să spună, de fapt, că nu are timp pentru tine și că nici nu vrea să-și facă.

Celălalt gen de refuz: „Din cauza unor circumstanțe care nu depind de mine", poate include: „Sunt ocupată joi seara, dar m-aș bucura să găsim o altă ocazie" sau „Mi-ar plăcea să merg cu tine, dar am altceva programat pentru seara respectivă. Ce zici de o altă ocazie?" Dacă o fată îți sugerează o alternativă, atunci poți fi sigur că vrea să iasă cu tine.

Apropo, dacă o fată te refuză fără nicio explicație, nu face greșeala să o întrebi de ce. Nu ai niciun drept la această informație doar în virtutea faptului că i-ai propus o întâlnire, iar ea nu este obligată să-ți răspundă. Ar fi ceva cu totul deplasat să insiști.

Pasul 7: Dacă imaginea ta de sine este încă intactă și încă îți mai dorești să ieși cu cineva în oraș, atunci invită o altă fată. Dar nu cumva să lași să-ți scape vreo vorbă cum că ea ar fi a doua încercare! Sinceritatea și felul deschis de a fi sunt bune până la un anumit punct, dar un astfel de adevăr i-ar răni sentimentele și probabil că vei fi refuzat *din nou*.

Cum să accepți o întâlnire (pentru fete)

Prima întâlnire este la fel de tensionantă și de exasperantă atât pentru fete, cât și pentru băieți. Am auzit despre o tânără care în ziua primei ei întâlniri i-a bulversat pe toți ceilalți membri ai familiei, cerându-le să-i satisfacă dorințele, a refuzat să ajute la treburile casei, pentru că trebuia să se pregătească pentru întâlnire, a strigat la toți să o lase singură, ca să aibă liniște deplină, și s-a încuiat în baie pentru mai multe ore. Aceasta este, totuși, exagerare!

Scena 1: Sună telefonul fix. Răspunde mama ta și spune că este pentru tine. Are o expresie amuzată pe față și afișează un zâmbet complice. „Este un băiat", șoptește ea cu subînțeles.

Scena 2: Gândurile încep să ţi se învălmăşească în minte, inima parcă-ţi bate în gât, iar pulsul are un ritm alert. În ciuda tuturor acestor emoţii, asculţi cu atenţie, pentru că trebuie să afli cine este şi ce doreşte.

Scena 3: Îi auzi vocea şi imediat îţi dai seama cine este. Ai fi dat orice ca să-ţi acorde puţină atenţie. În timp ce el te invită, ai doar câteva fracţiuni de secundă la dispoziţie ca să hotărăşti dacă accepţi sau nu să te întâlneşti cu el. (Se pare că nu există decât o singură cale de a lua o decizie în privinţa aceasta. Fă o înţelegere cu părinţii tăi de a nu accepta niciodată să ieşi cu cineva fără să le ceri, mai întâi, părerea. Aceasta s-ar putea să sune puţin cam copilăreşte, dar îţi va oferi timp să te interesezi cu privire la băiat, să te gândeşti la propunerea lui şi să cunoşti şi părerea altora despre persoana lui. Ce cunoşti, în realitate, despre el – reputaţia lui, caracterul, trăsăturile morale? De ce vrea să se întâlnească cu tine?)

Scena 4: Înainte de a-i da un răspuns, evaluează oferta. Este ceva la care ţi-ai dori să participi? Dacă ţi-a sugerat să mergeţi împreună la un concert rock, iar tu ai hotărât deja să nu participi niciodată la asemenea spectacole, va trebui să-i răspunzi în aşa fel încât el să înţeleagă că refuzul tău este în ceea ce priveşte concertele rock, şi nu persoana lui. Dacă este vorba despre o activitate sănătoasă, decentă, amuzantă, cu privire la care nu ai nicio reţinere, atunci spune-i cât de mult te bucuri să poţi merge împreună cu el.

Scena 5: Verifică-ţi agenda, pentru a nu intra în conflict cu alte activităţi programate dinainte. Dacă nu poţi merge la ora propusă, nu este nimic deplasat să-i spui că te-ai bucura dacă aţi putea merge altă dată.

Scena 6: Dacă nu ai nicio obiecţiune cu privire la băiat, cu privire la caracterul lui sau la activitatea pe care ţi-a propus-o, atunci acceptă şi fă-o cu entuziasm (totuşi, fără să exagerezi). Dacă te arăţi prea indiferentă, băiatul ar putea trage concluzia că, de fapt, nici nu-ţi prea pasă dacă ieşi cu el sau nu.

Scena 7: Sună telefonul. Răspunde mama ta şi spune că este pentru tine. Are o expresie amuzantă pe faţă. Îţi dă receptorul şi spune: „Este un băiat care vrea să vorbească cu tine". Inima îţi bate cu putere

în timp ce iei receptorul. De data aceasta nu recunoști vocea. După ce băiatul se prezintă, îți dai seama că l-ai cunoscut la un curs la care ai participat semestrul trecut. Marea problemă: *Nu este cineva cu care ți-ai dori să te întâlnești.*

Atunci când refuzi o propunere de întâlnire, sinceritatea este întotdeauna cea mai bună alternativă, chiar dacă pe băiat s-ar putea să-l doară puțin. Evită să tot cauți scuze, pentru că rareori atitudinea aceasta reprezintă o soluție.

Un băiat tot suna o fată, încercând să obțină o întâlnire cu ea, în timp ce fata inventa scuze, una după alta. Într-o seară, el a sunat-o din nou, iar ea l-a refuzat, motivând că trebuie să se spele pe cap. El i-a spus: „Așa mi-ai spus și acum două zile." Ea i-a răspuns: „Ei bine, în clipa când ai sunat, am decis să mă spăl și în această seară." El a prins mesajul.

Atunci când refuzi o propunere de întâlnire, sinceritatea este întotdeauna cea mai bună alternativă, chiar dacă pe băiat s-ar putea să-l doară puțin.

Evită să spui: „Părinții mei nu-mi dau voie", dacă nu acesta este adevărul. S-ar putea să te vadă mergând la același eveniment împreună cu altcineva. De asemenea, nu spune: „Sunt ocupată astă-seară", pentru că s-ar putea să te invite altă dată. Nu-i răspunde: „Sunt prietenă cu X (o vedetă locală)", dacă nu ești cu adevărat; nu-i replica: „S-o lăsăm pe altă dată!", dacă nu vrei, în realitate, acest lucru. Evită remarcile sarcastice, de genul: „Ce, să ies cu tine?" sau „Cred că glumești!", prin care l-ai umili. Faptul că nu dorești să te întâlnești cu el nu înseamnă deloc că el este o persoană lipsită de orice valoare. El te-a prețuit suficient de mult, ca să-ți propună să ieși cu el. Prețuiește-l și tu măcar atât cât să nu-i afectezi respectul de sine.

Nu spune: „Eu am stabilit o întâlnire cu John pentru seara aceea, dar știu că Mary și-ar dori să iasă cu tine." Nu încerca să-i pasezi vreo prietenă de-a ta în locul tău. Este de prost gust să procedezi astfel și îl pui într-o postură tare neplăcută. Poate că nu este câtuși de puțin interesat de Mary. Dă un răspuns simplu, explicându-i cât mai politicos cu putință

de ce nu poţi să ieşi cu el. Ai putea spune ceva de genul: „Îţi mulţumesc că m-ai invitat, Ron, dar, pentru moment nu sunt pregătită pentru o astfel de relaţie cu tine." Sau, dacă este cineva pe care-l cunoşti destul de bine, ai putea chiar să-i spui: „Am fost buni amici până acum şi ţi-am apreciat prietenia. Sper că nu mi-o vei lua în nume de rău, dar pentru moment nu mă simt pregătită pentru ceva mai mult. Decizia mea nu are nimic de-a face cu părerea pe care o am despre tine, ca persoană."

În funcţie de cât tact ai, refuzul tău poate răni sau nu sentimentele celui care te-a invitat. S-ar putea ca, pentru o vreme, să nu te poţi simţi în largul tău atunci când te afli în preajma lui, dar este mai cinstit să-l refuzi sincer, decât să-l ţii în tensiune şi să tot inventezi scuze vreme îndelungată. Respingerea nu este niciodată plăcută sau amuzantă; ea doare întotdeauna; dar va fi mult mai greu, şi pentru tine, şi pentru el, dacă îi vei oferi „minciuni convenţionale", scuze inventate ad-hoc sau răspunsuri nesincere, pline de incertitudini. Un răspuns simplu şi politicos, prin care să-i oferi un motiv real, va reprezenta întotdeauna atitudinea cea mai potrivită.

Dacă este cineva care nu-ţi împărtăşeşte convingerile religioase (exemplu: tu creştină, el evreu), nu trebuie să spui: „Îmi pare rău, dar eu sunt creştină şi nu mă pot întâlni cu tine, pentru că tu nu eşti creştin." O astfel de atitudine ar lăsa să se înţeleagă că te simţi cumva superioară celorlalţi. Atunci când refuzi să te întâlneşti cu o asemenea persoană, fă-o în aşa fel încât să nu dai impresia că faci pe sfânta. Este mai potrivit să-i spui că ţi-ai ales valorile personale şi ai hotărât să nu ieşi cu persoane care nu-ţi împărtăşesc credinţa. De asemenea, poţi să-i spui că ai făcut o înţelegere cu părinţii tăi să nu îţi faci prieteni băieţi care au valori spirituale diferite de ale tale. Dacă nu cunoşti prea bine persoana, astfel încât să-i ştii înclinaţiile spirituale, poţi să-i spui astfel: „Nu ştiu care este poziţia ta în problemele spirituale, dar, dacă vreodată vei vrea să o discuţi cu mine, aş fi fericită să stăm de vorbă." Acest răspuns poate pregăti calea pentru a-ţi împărtăşi idealurile religioase într-un mod pozitiv. Dacă persoana care te invită este cineva cu care oricum nu ţi-ai dori să ieşi vreodată, atunci nu trebuie să aduci în discuţie deloc problema religiei.

Şi încă un lucru: Atunci când vor să se întâlnească cu cineva, ambele sexe vor să iasă cu cea mai formidabilă persoană – bineînţeles! Este

Mulți pot fi prieteni foarte agreabili, chiar dacă poartă ochelari, sunt scunzi, prea slabi sau prea grași, au acnee sau sunt timizi, nu fac parte din „elită", nu sunt cotați drept o stea a sportului sau o regină a frumuseții.

normal și bine să fie așa! Dar dați-mi voie să vă sugerez că mulți tineri se dovedesc a fi prieteni foarte agreabili, chiar dacă poartă ochelari, sunt scunzi, prea slabi sau prea grași, au acnee sau sunt timizi, nu fac parte din „elită", nu sunt cotați drept o stea a sportului sau o regină a frumuseții. Uneori, „cel mai bun" încă nu a apucat să apară pe firmament. Este posibil să fi trecut cu vederea pe cineva cu un potențial extraordinar, doar pentru că vrei atât de mult să te afișezi cu o persoană care să arate foarte bine, cu o persoană cu faimă, pe care ai pus ochii de multă vreme. Evită astfel de atitudini superficiale. S-ar putea să găsești persoanele cele mai interesante tocmai sub ambalajele cele mai puțin atractive.

Unde să mergem? Ce să facem?

Peter: Prima mea întâlnire cu Antonia. O cină în oraș și un concert de colinde. De-abia aștept! Este o fată extraordinară! Ce seară va fi!

La cină:

ANTONIA *(în sinea ei)*: Vai de mine, ce maniere proaste are! Nici nu știe cum să mănânce în public! Și nu pare prea priceput nici în ceea ce privește conversația!

PETER *(în sinea lui)*: Antonia nu este nici pe departe așa de simpatică și de amuzantă cum mi-am închipuit! A comandat o grămadă de mâncare, iar la prețurile astea ar face bine să mănânce până la ultima firimitură. *(Tare)* Dă-mi și mie niște pâine!

ANTONIA: Poftim.

La concert:

PETER: Frumoase colinde, nu?

ANTONIA: Da, chiar foarte bună.

În drum spre casă:

PETER: Chiar mi-a plăcut muzica din seara asta.

ANTONIA: Şi mie.

PETER: Noapte bună!

ANTONIA: Noapte bună!

Mai târziu:

PETER *(în sinea lui)*: A fost prima şi ultima oară când am ieşit cu Antonia. E o bleagă.

ANTONIA *(în sinea ei)*: N-aş mai ieşi cu Peter nici dacă m-ar implora în genunchi.

Aţi trăit vreodată o experienţă similară cu cea a Antoniei şi a lui Peter? Probabil că tuturor ni s-a întâmplat. Aşteptăm cu nerăbdare să vină momentul, cheltuim o grămadă de bani şi, în final, petrecem împreună ... un timp mizerabil. Şi apoi, când totul a trecut, nu înţelegem de ce a fost aşa. Îmbinarea personalităţilor joacă, desigur, un rol important, dar la fel de important este şi locul unde mergi şi ceea ce alegi să faci.

În esenţă, există două feluri de întâlniri:

(1) cea de tip spectator, pe parcursul căreia doar staţi şi urmăriţi un spectacol (privind sau ascultând).

(2) întâlniri care implică participare, în cadrul cărora sunteţi în mod activ implicaţi în recreerea care vă este pusă la dispoziţie sau pe care v-o creaţi singuri.

Întâlnirile de tip spectator includ filme, piese de teatru, concerte, evenimente sportive, vizionarea unui program TV, ascultarea unor discuri muzicale. Acest gen de întâlniri sunt foarte obişnuite, populare şi amuzante. De obicei, toţi sunt doritori să participe la o distracţie ca spectatori. Această alegere este frecventă în organizarea primei întâlniri, deoarece reduce stresul şi tensiunea pe care le implică susţinerea unei conversaţii. Mai mult decât atât, fiecare este sigur că se va descurca şi că ştie foarte bine ce are de făcut – să stea şi să urmărească prezentarea. Acesta este încă un avantaj în plus.

Pe de altă parte însă, evenimentele la care participaţi ca spectatori pot fi costisitoare, iar dacă urmăriţi pe altcineva interpretând, vă mai rămâne doar foarte puţin timp pentru conversaţie. Prin aceasta, unul

dintre principalele scopuri ale întâlnirii este anulat, şi anume acela de a ajunge să vă cunoaşteţi mai bine unul pe celălalt. În plus, oricum stăm şi privim prea mult la ceea ce fac alţii. Postura de „spectator" contribuie foarte puţin sau aproape deloc la cultivarea simţămintelor de valoare personală; ea cere foarte puţină creativitate şi vă face să vă plictisiţi unul de celălalt mult mai repede decât aţi face-o în timpul altor genuri de activităţi.

Întâlnirile care implică participarea activă pot include jocul de golf sau de tenis, o plimbare cu barca, vizitarea unui muzeu, a unor galerii de artă sau a grădinii zoologice, un plan de a pregăti împreună o masă etc. Acest gen de întâlniri conduc rareori la plictiseală. Ele vă oferă ocazia de a vă pune în valoare priceperea şi talentele şi vă dau mult mai puţine ocazii pentru atingeri fizice sau tentaţii sexuale. În plus, o astfel de întâlnire vă va consolida simţământul valorii personale, pentru că vă va dezvolta talentele şi priceperea şi vă va oferi ocazia să vă cunoaşteţi mai bine. De obicei, întâlnirile care implică o participare activă sunt mult mai puţin costisitoare şi vă permit să vă cunoaşteţi într-o măsură mult mai mare decât o fac întâlnirile la care sunteţi doar spectatori.

Întâlnirile care implică participare activă cer, însă, o investiţie din ambele părţi. Mulţi tineri sunt leneşi şi lipsiţi de creativitate. Ei preferă să aleagă întotdeauna calea cea mai uşoară de a ieşi dintr-o astfel de situaţie – stând şi urmărind un program, în loc să plănuiască o activitate. Nu aţi prefera un picnic sau o excursie la munte în loc să staţi acasă şi să vă uitaţi la televizor? Cu siguranţă că unii oameni consideră că nu sunt buni la bowling, alpinism sau navigat. Ei au tendinţa de a se feri să intre în competiţie cu cineva care ştie să vâslească, să joace bowling sau să urce pe frânghie.

Din moment ce activităţile care cer participare oferă mai multe avantaje decât distracţiile de tip „spectator", ar trebui ca ele să fie prioritare în planurile voastre pentru o întâlnire în doi. Chiar şi pentru prima întâlnire, dacă poţi găsi ceva care să nu ridice semne de mirare pe faţa partenerei sau a partenerului prezumtiv, nu ezita să alegi o astfel de activitate.

Eşti deja familiarizat cu întâlnirile la care cei doi sunt simpli spectatori şi cu ceea ce includ ele, aşa că nu voi mai insista cu alte

sugestii. Dar, uneori, tinerii au nevoie de puţin ajutor pentru a se gândi la întâlniri, mai creative. Iată câteva idei:

– Participaţi la un cros pe schiuri;
– Luaţi lecţii de tenis, de golf sau de înot;
– Jucaţi ping-pong, crochet sau jocul cu aruncarea inelelor;
– Citiţi o carte împreună;
– Mergeţi la patinaj pe gheaţă sau cu rolele;
– Uitaţi-vă împreună în albumele de fotografii ale familiilor voastre;
– Încercaţi să realizaţi împreună un lucru care cere măiestrie;
– Faceţi o îngheţată de casă;
– Vizitaţi un alt oraş;
– Mergeţi la un picnic;
– Mergeţi să faceţi fotografii;
– Spălaţi maşina împreună şi bucuraţi-vă de o bătaie cu apă;
– Reparaţi împreună o piesă de mobilier;
– Ieşiţi la alergat;
– Faceţi o drumeţie la munte;
– Cumpăraţi un bilet de autobuz şi faceţi un tur complet al oraşului;
– Plimbaţi-vă cu bicicleta;
– Mergeţi să vă uitaţi în vitrinele unor magazine de antichităţi;
– Vizitaţi un muzeu sau o grădină zoologică;
– Plimbaţi-vă printr-un cimitir şi citiţi inscripţiile funerare;
– Gătiţi împreună o mâncare;
– Ieşiţi cu părinţii la o plimbare;
– Vizitaţi un sanatoriu sau mergeţi acasă la o persoană singură.

Fiul nostru, Rodney, a reuşit întotdeauna să găsească o cale creativă de a petrece timpul atunci când cerea vreunei fete să iasă cu el. Într-o ocazie, el şi-a invitat prietena la o plimbare cu motocicleta şi la un picnic în pădure. În ziua aceea a plouat, dar ei au mers totuşi, au făcut un mic adăpost şi au aprins un foc, după care au mâncat cuibăriţi la căldura flăcărilor. (L-am întrebat ce mâncau atunci când invita o fată la o astfel de întâlnire şi el a spus – jeleu de fructe, pe care îl prepara el însuşi, la internat, cartofi prăjiţi, mere şi fursecuri sau biscuiţi.) Petreceau

un timp plăcut împreună şi reuşeau să se cunoască mai bine unul pe celălalt, în ciuda împrejurărilor nefavorabile.

Întâlnirile de genul acesta, care cer participare efectivă, nu numai că sunt amuzante, dar stimulează şi creativitatea. Sunt educative, dezvoltă tendinţa de a fi de folos celorlalţi, sunt mai relaxante şi mai puţin egoiste. În esenţă, oferă cuplului posibilităţi unice de a se cunoaşte mai bine, fără să se grăbească. Cele mai multe dintre ele sunt necostisitoare sau chiar gratuite. Este posibil, însă ca unele persoane să se simtă prea inhibate, ca să încerce o întâlnire participativă, astfel că, în cazul lor, nu este o idee bună ca prima întâlnire să fie una de genul acesta. Dar mulţi tineri vor saluta cu plăcere o schimbare de ritm, iar acest gen de activităţi interactive sau de implicare cu o persoană de sex opus vor anima şi vor înviora relaţia dintre un băiat şi o fată, care se întâlnesc regulat.

Nu am menţionat evenimentele sociale semnificative – banchete şi toate celelalte de felul acesta. Pentru mulţi, astfel de ocazii constituie, de obicei, prima întâlnire. O astfel de întâlnire oferă siguranţă, pentru că presupune un însoţitor. Ea îţi oferă timp şi posibilităţi de a sta de vorbă cu partenerul sau cu partenera cu care ai venit. Probabil că vă veţi afla în mijlocul prietenilor care vor contribui şi ei la conversaţie şi vă vor face să vă simţiţi mai în largul vostru. Cu toate acestea, astfel de ocazii pot fi costisitoare şi încurajează încercările de a vă impresiona unul pe celălalt. Un alt dezavantaj vine din faptul că vă aflaţi în tovărăşia unor persoane care vă cunosc foarte bine, iar acestea pot să remarce: „Ia uite cu cine iese cutare!"

Să te săruţi sau nu?

După prima lor întâlnire, Sam a condus-o pe Susie până la uşă. Se simţise bine în prezenţa ei şi a luat-o de mână. „Este o tipă drăguţă", se gândea el. „Ne-am distrat bine împreună. Mi-ar plăcea s-o sărut de noapte bună."

Inima lui Susie parcă a stat o clipă în loc atunci când Sam a luat-o de mână. Ea a anticipat ceea ce avea să urmeze şi l-a lăsat să o sărute. După ce a intrat în casă, s-a aruncat pe pat şi mintea a început să-i colinde. DRA-GOS-TE! În sfârşit, era îndrăgostită şi Sam o iubea şi el!

În drum spre casă, Sam se gândea: „Mi-a plăcut Susie, m-am simţit bine cu ea. Întâlnirea cu o fată este ceva interesant, aşa că voi continua. Bineînţeles că n-am de gând să mă leg de nimeni sau să-mi creez obligaţii."

Însemnătatea unei strângeri de mână sau a unui sărut variază de la persoană la persoană. De obicei, fetele au tendinţa să acorde o mai mare importanţă unui sărut decât o fac partenerii lor.

Manifestările de afecţiune pot avea semnificaţii diferite. Însemnătatea unei strângeri de mână sau a unui sărut variază de la persoană la persoană. De obicei, fetele au tendinţa să acorde o mai mare importanţă unui sărut decât o fac partenerii lor. În cazul de mai sus, Susie se mai sărutase doar cu un singur băiat – primul ei prieten stabil. De cealaltă parte, Sam se întâlnise cu mai multe fete, astfel că, pentru el, o sărutare de primă-întâlnire însemna cu mult mai puţin decât o prietenie afectuoasă şi stabilă. El nu luase lucrurile atât de în serios ca Susie.

Imaginaţi-vă ce s-ar putea întâmpla în continuare în cazul lui Sam şi al lui Susie. Dacă ea crede că a găsit adevărata dragoste, atunci când va încerca să-i dea de înţeles aceasta lui Sam, el va bate în retragere. În consecinţă, ea va crede că lui nu i-a plăcut deloc de ea şi va ajunge la concluzia că toţi bărbaţii nu vor de la femei altceva decât sex.

În realitate, niciuna dintre percepţii nu poate fi întru totul exactă. În general vorbind, băieţii caută demonstraţii de afecţiune, pentru că le consideră amuzante. Cu toate acestea, fetele interpretează afecţiunea drept dragoste. Ambele sexe trebuie să cunoască perspectiva celuilalt şi să nu atribuie o mai mare semnificaţie anumitor gesturi decât a intenţionat celălalt să comunice.

Dacă un cuplu de-abia a început să iasă împreună şi cei doi încep prea devreme cu astfel de gesturi de afecţiune, în curând se vor confrunta cu anumite probleme. Unul dintre principalele scopuri ale întâlnirii este ca cei doi să ajungă să se cunoască mai bine. Evident că, dacă petreci cea mai mare parte a timpului cu mângâieri şi îmbrăţişări, va fi foarte greu să te mai angajezi în comunicare verbală (chiar dacă o impresionantă comunicare non-verbală tocmai este în desfăşurare). Relaţia voastră

va tinde să rămână la un nivel foarte superficial. Nu vreau să spun că un băiat și o fată care ies împreună pentru prima dată nu ar trebui cu niciun chip să se țină de mână, dar amânarea pentru încă puțin a acestor gesturi va ajuta cuplul să-și dezvolte o relație mai echilibrată. De multe ori, o relație de prietenie foarte bună a fost ruinată prematur, deoarece cuplul a fost preocupat mai mult de astfel de manifestări de afecțiune.

Cum să obții o întâlnire

Fie că ești băiat, fie că ești fată, alege pe cineva care se află cam la același nivel cu tine în ceea ce privește experiența întâlnirilor. Un student din anul I la colegiu, care încearcă să „agațe" pe cineva din ultimul an, iese din mediul lui. Când îți alegi un prieten sau o prietenă care are aproximativ aceeași experiență ca și tine în privința întâlnirilor, atunci amândoi puteți învăța și crește împreună, riscând cât mai puțină frustrare și durere cu putință. Înainte de a începe să ieșiți împreună, stabiliți prietenii. Trebuie să știi ce înseamnă să fii prieten cu cineva, cum trebuie să-l tratezi, să-l ajuți și să-i împlinești nevoile. De-abia după ce ai învățat cum să fii prieten, ești pregătit să te întâlnești cu cineva de sex opus.

Băieții ar trebui să știe că majoritatea fetelor au propriile așteptări despre cum le-ar plăcea să fie abordate în vederea unei întâlniri. În general, unei fete nu îi place să o iei pe nepregătite și, fără niciun semn prealabil, care să îi dea de înțeles ce intenție ai, să vii și – bum! – să o inviți în oraș. În cele mai multe cazuri, ea ar prefera ca mai întâi să îi acorzi puțină atenție. Salut-o de câteva ori și ia-o deoparte pentru o mică discuție în doi. Cu alte cuvinte, o fată așteaptă ca mai întâi să fii prietenos față de ea și să pregătești astfel invitația de a ieși împreună.

În zilele noastre, multor fete li se pare ceva normal să sune un băiat și să-l invite în oraș, însă majoritatea băieților încă preferă să fie ei cei care să facă această propunere. Cu toate că astăzi întâlnirile nu mai sunt nici pe departe la fel de formale și de strict organizate ca înainte, într-un sondaj efectuat de revista *Seventeen*, pe un număr de 1 005 fete, 64% dintre ele au spus că nu au propus niciodată unui băiat să iasă împreună. (Aproape 71% dintre fete aveau, la ora aceea, un prieten cu care se întâlneau.) Doar un nesemnificativ procent de 2% obișnuiau

să invite un băiat la întâlnire. Chiar şi studentele de la colegiu, care au un comportament mai degajat, adoptă în această privinţă modelul tradiţional. Mai mult de jumătate dintre ele nu ceruseră niciodată întâlnire unui băiat şi doar 10% o făcuseră uneori.[1]

Fetele care devin prea agresive în felul de a se purta cu băieţii îi sperie şi îi îndepărtează. (Băieţii sunt şi aşa puţin cam speriaţi de felul de a fi al fetelor! Acesta este motivul pentru care unii dintre ei nu ies deloc cu fetele. Tinerele uită adesea că un băiat îşi pune în joc masculinitatea şi se expune riscului de a fi refuzat atunci când face o invitaţie. Refuzul doare şi de aceea mulţi băieţi nu-şi vor asuma riscul decât dacă au motive serioase să creadă că fata va accepta.)

Dar vremurile se schimbă şi o fată are astăzi multe posibilităţi pe care cu câţiva ani în urmă nu le-ar fi avut. Unele şcoli iniţiază un „weekend pe dos" sau o „zi anapoda", în care totul este invers decât de obicei. Fetele îi invită pe băieţi, achită biletele de intrare sau consumaţia la cofetărie, îi ajută să-şi îmbrace paltoanele, le duc cărţile sau le deschid uşa la maşină. Astfel de ocazii, deosebit de amuzante, pot reprezenta ocazii potrivite, când o fată să-l invite la întâlnire pe băiatul pe care a pus ochii. Cu toate acestea, atunci când o fată face primul pas, ea trebuie să fie foarte subtilă sau să găsească o cale prin care să-l facă pe băiat să creadă că a fost ideea lui.

Unele şcoli iniţiază o „zi anapoda", în care fetele îi invită pe băieţi, achită biletele de intrare sau consumaţia la cofetărie, îi ajută să-şi îmbrace paltoanele, le duc cărţile sau le deschid uşa la maşină.

Însă o fată poate folosi o mulţime de metode prin care să-i arate unui băiat că este interesată de el. Poţi aranja să te aşezi lângă el sau vizavi de el. Încearcă să-i surprinzi privirea şi să-i zâmbeşti. Ochii tăi pot să-i comunice mult. (Atenţie: Nu exagera!) El va prinde mesajul. Un băiat obişnuia să se aşeze lângă cel mai bun prieten al lui şi îi spusese acestuia să-i dea câte un ghiont ori de câte ori fata de vizavi se uita la el.

Dacă porţi o conversaţie cu el, acordă-i atenţie în timp ce-ţi vorbeşte. Arată-te interesată de ceea ce îţi spune. Acest lucru îl

impresionează pe un băiat. Uneori, o prietenă poate transmite o informaţie aşa cum trebuie. Asigură-te că această persoană poate face o aluzie cu mult tact, altfel s-ar putea să te afli într-o situaţie mai rea decât la început.

Înscrie-te în acelaşi club sau angajează-te în activităţile la care participă şi el. Cere-i ajutorul la lecţii sau pentru un proiect la care lucrezi. Organizează o petrecere care să includă câteva cupluri, dar şi câteva persoane fără partener, astfel încât oamenii să nu se vadă obligaţi să stea doi câte doi. Participă la întâlniri de grup şi mergi acolo unde se adună de obicei tinerii – petreceri, evenimente sportive sau activităţi de altă natură (club, asociaţie, biserică). Ia legătura cu un cuplu de prieteni şi plănuiţi un picnic împreună. Invită câţiva prieteni să vi se alăture. (Amănunt: ai grijă să nu fie un număr par sau proporţie egală între băieţi şi fete, ca să eviţi tensiunea găsirii unei perechi.)

Fetele se simt mai degajate, dacă se păstrează un echilibru, în privinţa rolurilor şi lucrul acesta poate fi benefic. Unele fete vor să-şi plătească chiar şi partea lor de cheltuială în activităţile la care participă împreună cu partenerii lor. În acelaşi timp, până şi unii dintre băieţii plini de orgoliu bărbătesc nu mai consideră aspectul financiar drept un tabu. Atât fetele, cât şi băieţii de astăzi sunt mai puţin interesaţi de rolurile stricte ale prieteniei decât erau cei de odinioară. Astăzi, în relaţia de prietenie dintre un băiat şi o fată, este mai important ca cei doi să se susţină unul pe celălalt decât să fie prea preocupaţi cu privire la care dintre ei s-ar cuveni să facă lucrul respectiv.

Caracteristicile unui bun partener

Un studiu interesant a relevat că 90% dintre studenţii intervievaţi considerau că sunt nişte „buni" parteneri de întâlnire. Cu toate acestea, atunci când aceiaşi băieţi şi aceleaşi fete au fost întrebaţi unii cu privire la ceilalţi, ei au fost foarte critici cu privire la calităţile şi abilităţile partenerilor în a face o întâlnire reuşită! Fetele le reproşau lipsa de respect şi de curtoazie, alături de un comportament bădăran şi necuviincios, manifestate prin consumul de alcool, limbaj urât, folosirea drogurilor şi a tutunului; eşecul de a organiza o întâlnire în care fata să hotărască;

încercări agresive de a o îmbrăţişa încă de la prima întâlnire şi prea multă lăudăroşenie şi egocentrism.

Băieţii s-au plâns că fetele sunt greu de mulţumit, încrezute, egoiste şi prefăcute; se poartă asemenea unor „căutători de aur"; acordă prea multă importanţă „popularităţii" atunci când îşi aleg partenerii; insistă ca întâlnirea să li se propună cu foarte mult timp înainte şi, de obicei, întârzie foarte mult la întâlnire.

Fetele le reproşează lipsa de respect şi de curtoazie. Băieţii se plâng că fetele sunt greu de mulţumit.

Când cel care a realizat studiul i-a întrebat pe studenţi cu privire la calităţile şi valorile pe care le apreciază cel mai mult, atât în cazul întâlnirilor ocazionale, cât şi în al celor stabile, au ieşit ca predominante următoarele şapte trăsături (le-am scris în ordinea apărută în sondaj):

1. sănătate fizică şi mintală;
2. să fie demn(ă) de încredere;
3. frumuseţe în înfăţişare şi atitudine;
4. vorbire şi acţiuni curate;
5. o fire plăcută şi simţ al umorului;
6. înţelepciune şi chibzuinţă;
7. comportament matur, corespunzător vârstei.

Deci succesul în prietenia cu o persoană de sex opus depinde în mare măsură de personalitate, comportament şi înfăţişare. Totuşi, vă rog să reţineţi că toate aceste lucruri sunt determinate de concepţia pe care o aveţi cu privire la voi înşivă. Toate sfaturile despre ce să faci şi ce să nu faci pentru a avea în viitor o întâlnire reuşită şi o relaţie de prietenie reuşită, nu vă vor fi de niciun folos dacă nutriţi simţăminte negative cu privire la voi înşivă. Cui îi place să stea în preajma unei persoane care se desconsideră pe sine şi îi desconsideră şi pe ceilalţi sau care nu se acceptă pe sine şi nu are încredere în capacitatea sa de a face diferite lucruri? O persoană cu simţăminte pozitive în ceea ce priveşte propria valoare poate fi un partener de întâlnire mult mai bun.

Cercetarea de sine înainte de momentul primei întâlniri cu un prieten de sex opus este esenţială, dar te poţi evalua pe tine însuţi chiar

dacă eşti deja implicat într-o astfel de relaţie. Priveşte-te şi ascultă-te mai ales atunci când te afli în preajma prietenilor. Ţi-ar plăcea să stai cu tine însuţi? Informaţiile pe care le capeţi cu privire la propria persoană vor arăta cât de pregătit eşti pentru a te implica pe viitor într-o relaţie de prietenie cu o persoană de sex opus.

Interdicţiile – la 11 seara să fii acasă!

Extras dintr-o scrisoare primită de la fată,

„Părinţii mei sunt imposibili! Nu mă lasă să întârzii niciodată în oraş, după miezul nopţii. În zilele noastre, aşa ceva este ridicol. Adesea mă văd nevoită să plec de la o petrecere tocmai când distracţia este în toi. Este aşa de jenant! Tata spune că nu vrea să intru în vreo încurcătură. Aceasta mi s-ar putea întâmpla la fel de bine înainte de miezul nopţii, ca şi după miezul nopţii. Ştiu că se cuvine să-mi ascult părinţii, dar trebuie să o fac chiar şi atunci când ei nu sunt rezonabili?"

Cum ar trebui să reacţioneze tinerii atunci când li se pare că părinţii lor adoptă o poziţie nerealistă, stabilind o serie de interdicţii şi de reguli în ceea ce priveşte participarea lor la diverse întâlniri? Probabil că, cel mai adesea, atunci când părinţii voştri vă stabilesc interdicţii şi reguli în ceea ce priveşte ora când trebuie să fiţi acasă, ei se gândesc la vremea când ei înşişi erau la vârsta voastră şi la ceea ce făceau ei după miezul nopţii! Amintirile acelor vremuri îi urmăresc şi ar vrea să-şi protejeze propriii copii de anumite greşeli pe care ei înşişi le-au făcut – şi aceasta indiferent dacă tinerii care le sunt copii doresc sau nu o astfel de protecţie.

Când părinţii stabilesc interdicţii şi reguli în ceea ce priveşte ora când copiii lor trebuie să fie acasă, ei vor să îi protejeze de anumite greşeli.

Uneori, o regulă simplă, precum „Trebuie să fii acasă până la miezul nopţii", vă poate scuti de multă suferinţă. Acele petreceri care la miezul nopţii sunt în toi mă deranjează. Ce se întâmplă într-o

astfel de petrecere care de-abia atunci începe cu adevărat? Indiferent care ar fi activitatea, nu ar putea avea loc mai devreme? Multe momente intime încep după miezul nopţii. Evident, dacă eşti singur alături de o persoană de sex opus pentru un timp mai îndelungat, până după miezul nopţii, toate hotărârile prealabile cu privire la cât de departe puteţi merge se pierd foarte uşor în starea de excitare care există.

Fără îndoială că există o mulţime de alte lucruri de făcut după miezul nopţii decât aceste gesturi de manifestare a afecţiunii. Dacă simţiţi cu adevărat că părinţii voştri vă tratează nepotrivit prin impunerea anumitor restricţii, cereţi-le să discute cu voi regulile respective. Explicaţi-le exact ce plănuiţi să faceţi după miezul nopţii, de ce nu vă puteţi întoarce acasă mai devreme, cât de stânjenitor este pentru voi să vă scuzaţi şi să plecaţi din mijlocul prietenilor, precum şi timpul exact când veţi fi acasă.

Dacă în trecut nu aţi dovedit că sunteţi nişte persoane demne de încredere – dacă aţi întârziat în repetate rânduri după ora stabilită, mergând în locuri unde aţi spus că nu vă veţi duce şi făcând lucruri pe care aţi promis că nu le veţi face – nu vă aşteptaţi ca rugăminţile voastre de îngăduinţă să-i impresioneze pe părinţi. Dacă vreţi să dovediţi că meritaţi încrederea lor, atunci va trebui să fiţi cu adevărat demni de încredere. Părinţii voştri se vor arăta mai dispuşi să vă asculte punctul de vedere atunci când le propuneţi voi un acord în ceea ce priveşte întâlnirile voastre cu prietenii de sex opus.

Nu uitaţi, părinţii care v-au dat naştere şi v-au crescut pot să vă cunoască mai bine decât vă cunoaşteţi voi înşivă!

Siguranţa socială pentru cei tineri – stabilizarea relaţiei

Fiecare avem mâncăruri preferate, prieteni preferaţi, profesori preferaţi, haine preferate. După ce s-a întâlnit cu destul de multe persoane, în relaţii ocazionale, un tânăr ajunge să-şi dea seama că una dintre ele se ridică deasupra tuturor celorlalte. Astfel începe formarea unei perechi şi acel gen de prietenie pe care o numim „exclusivă". Unii ajung la o relaţie stabilă pentru că nimeni altcineva nu le-a acordat atenţie sau pentru că sunt mulţumiţi de siguranţa pe care le-o oferă.

În cadrul prieteniei stabile, regulile jocului se schimbă. De obicei, în cazul întâlnirilor ocazionale, cei doi se plac unul pe celălalt, dar nu sunt îndrăgostiți, și amândoi sunt liberi să se întâlnească și cu alte persoane. În prietenia stabilă, fiecare are drepturi exclusive asupra timpului și asupra atenției celuilalt. Niciunul dintre parteneri nu poate să accepte sau să inițieze o întâlnire cu altcineva. Este de așteptat, de asemenea, schimbul de daruri în ocaziile speciale, precum ziua de naștere, Ziua Îndrăgostiților (Sf. Valentin) sau Crăciunul.

Prietenia stabilă oferă câteva avantaje. Niciunul dintre parteneri nu se frământă gândindu-se cu cine va merge la o serată sau la o ceremonie. Este ceva de la sine înțeles – și fără să fie nevoie de o invitație oficială – că cei doi vor merge împreună, ca un cuplu. Stabilizarea relației oferă siguranță pentru ambele sexe. Ea îi scutește de neplăcerea de a nu avea cu cine să iasă sau de a se vedea obligați să accepte o tovărășie nedorită.

Ea oferă, de asemenea, siguranță emoțională. Anii tinereții întâmpină numeroase crize când se pare că părinții, profesorii, frații și surorile, prietenii și chiar biserica se așază în calea a tot ceea ce vrei să faci. Uneori ți se pare că întreaga lume se sparge în capul tău și că nimeni nu înțelege prin ce treci. Un partener stabil, care știe să te asculte și înțelege ce simți, poate reprezenta un valoros sprijin emoțional.

Gândul că ești iubit și că este cineva căruia îi pasă de tine poate face minuni în ceea ce privește simțământul valorii personale.

Într-o relație stabilă, un lucru plin de însemnătate este acela de a primi atenția și afecțiunea cuiva. Aceasta dovedește încredere, atracție și un oarecare grad de angajare, care te face să simți că ești prețuit și ți se acordă atenție într-un mod aparte. În felul acesta, crește simțământul valorii personale. Poate că nu ai avut niciodată ocazia să te bizui pe cineva în mod special. Dar acum, când ai o relație stabilă, descoperi că încrederea ta în alte domenii ale vieții personale a crescut. Te simți mai valoros și mai capabil de a câștiga aprecierea și prețuirea celorlalți. Începi să cauți compania altora și să ai curajul să iei cuvântul într-un grup – ceea ce nicidecum n-ai fi îndrăznit mai înainte. Gândul că ești iubit și că este

cineva căruia îi pasă de tine poate face minuni în ceea ce priveşte simţământul valorii personale.

O relaţie stabilă poate să însemne, în acelaşi timp, economie de bani. Cu cât un cuplu are o relaţie mai stabilă, cu atât ieşirile în locuri pretenţioase vor fi mai rare. Nu va mai fi nevoie să aveţi întâlniri oficiale şi costisitoare. Acum, puteţi planifica un timp în care pur şi simplu să fiţi împreună – să urmăriţi un program la televizor, acasă la unul dintre voi, să mergeţi la cumpărături sau să studiaţi împreună. Nu mai încercaţi să vă impresionaţi unul pe celălalt, astfel că puteţi începe să vă bucuraţi de prezenţa celuilalt şi de părtăşie.

În cele din urmă, o relaţie stabilă vă poate învăţa mult cu privire la relaţiile interumane. Cu cât devii mai apropiat de cineva, cu atât cunoşti şi înţelegi mai bine acea persoană. Această apropiere presupune să devii mai altruist şi mai darnic. Drept urmare, vei învăţa cum să te înţelegi cu persoanele de sex opus din cercul mai larg al vieţii sociale.

Pe de altă parte, o relaţie stabilă nu înseamnă numai bucurii. Prea mult timp petrecut împreună poate ajunge o povară, mai ales dacă avansaţi prea repede în apropierea voastră. A ajunge la o relaţie stabilă prea curând sau la o vârstă prea tânără prezintă anumite ispite care vă pot inhiba creşterea personală şi spirituală. Cel mai mare impediment al unei relaţii stabile premature constă în stagnarea creşterii personale, emoţionale şi sociale.

Pentru unii tineri, prietenia stabilă poate genera probleme de identitate. Paulei îi plac rondelele de ceapă, maşinile de epocă şi muzica clasică, pentru că prietenului ei îi plac aceste lucruri. Ea a devenit o copie fidelă în ceea ce priveşte preferinţele şi aversiunile actualului ei iubit. Asemenea unui cameleon, Paula îşi schimbă valorile şi personalitatea odată cu prietenii. Ea nu şi-a lăsat niciodată propria personalitate să se dezvolte şi probabil că, într-o zi, se va trezi la realitate şi se va simţi plictisită şi frustrată.

Un alt dezavantaj al unei relaţii stabile îl reprezintă numărul crescut de ocazii în care poţi să „te înfierbânţi". Este dificil să păstrezi ritmul unei relaţii stabile, mai ales atunci când te despart ani buni de clipa căsătoriei. De multe ori, chiar tinerii cu idealuri înalte cad în ispita unei relaţii sexuale premaritale, tocmai ca rezultat al stabilizării premature a

acesteia. Adesea, astfel de cupluri tinere se trezesc în situația unei sarcini nedorite tocmai din cauza faptului că se consideră niște copii cuminți, care nu vor merge niciodată prea departe. Ei se lasă prinși de emoția de moment, iar fata sfârșește prin a rămâne însărcinată.

Un alt pericol major al stabilizării relației este acela că totul poate deveni doar obișnuință. Multe cupluri continuă să fie împreună chiar și după ce lucrurile bune dintre ei au încetat să mai existe, pentru simplul fapt că nici unul dintre cei doi nu știe cum – sau nu îndrăznește – să pună capăt relației. Un tânăr se exprima astfel, în această privință: „La început mi-a plăcut mult de Connie. Până la urmă, am determinat-o să accepte să facem anumite lucruri de care acum nu sunt prea mândru. Acum mi-am pierdut interesul în ceea ce o privește. Mă simt ca un șobolan, dar nu știu cum să scap de ea fără să o rănesc."

Ce se întâmplă după ce deveniți un cuplu stabil? Vă gândiți la eventualitatea că s-ar putea ca, într-o zi, să puneți capăt relației sau plănuiți ca într-o zi, în viitor, să treceți la faza următoare – aceea a angajamentului de a vă logodi? Cum puteți clădi o relație cu cineva fără să vă gândiți la căsătorie?

Un cuplu pe care îl despart ani buni de momentul căsătoriei, dar care, cu toate acestea, dorește o relație bună, va trebui să facă față mai multor dificultăți. Cei doi nu vor să rupă relația, dar nici nu sunt pregătiți pentru căsătorie. Ei nu vor să aștepte în privința sexului. Aceasta îi determină să continue relația din rațiuni sociale, dar ea nu le oferă un scop sau o direcție de bază. Este o situație periculoasă!

A trece la o relație stabilă nu este în sine nici bine, nici rău. O astfel de etapă este esențială în experiența curteniei. Ea reprezintă o perioadă de serioase încercări, pe parcursul căreia fiecare poate studia în amănunt caracteristicile emoționale, morale, spirituale și sociale ale celuilalt, analizând în același timp dacă este înțelept să își asume riscul de intra împreună în relația de căsătorie.

Atunci când încercați să vă evaluați compatibilitatea, timpul este prietenul vostru. Nimeni nu poate juca pentru totdeauna teatru. Mai devreme sau mai târziu, masca va cădea. Pe parcursul procesului de evaluare, evitați condițiile artificial aranjate, care nu vă îngăduie să vă observați și să vă cunoașteți unul pe celălalt în condiții variate, naturale.

Prea adesea, cei doi îşi prezintă unul celuilalt doar calităţile, comportamentul cel mai bun de care sunt în stare, astfel că amândurora le este foarte dificil să afle cum sunt în realitate.

Nu fiţi asemenea muştei din sticla cu oţet, care crede că acela este cel mai dulce loc din lume doar pentru că este singurul în care a fost vreodată!

Anii adolescenţei sunt ani preţioşi, de aceea folosiţi-i exploatându-i la maximum. Sunt nişte ani lipsiţi de griji şi cu doar foarte puţine obligaţii. Este timpul cel mai bun pentru dezvoltarea valorilor demne de respectat, a scopurilor nobile şi a standardelor de comportament. Implicaţi-vă! Cunoaşteţi oameni noi! Contactaţi cât mai multe prietenii nestabile cu persoane de sex opus! Dacă vă limitaţi ocaziile în aceşti ani de început, vă nedreptăţiţi singuri.

Fiecare persoană care vine în contact cu viaţa voastră va lăsa în voi o parte din sine. Puteţi învăţa lecţii valoroase chiar şi de la o persoană cu totul plictisitoare, lăudăroasă sau clevetitoare – lecţii precum toleranţa. Oferiţi-vă o bază reală pentru comparaţii. Nu fiţi asemenea muştei din sticla cu oţet, care crede că acela este cel mai dulce loc din lume doar pentru că este singurul în care a fost vreodată!

Un cuvânt pentru cei singuri

Am un personaj favorit, Charlie Brown, din benzile desenate „Peanuts". Mi-a devenit favorit pentru că prezintă, cu realism, unele dintre cele mai importante probleme ale vieţii. Am urmărit una dintre ediţiile speciale Charlie Brown, dedicată Zilei Îndrăgostiţilor (Sf. Valentin), un alt episod din viaţa singuratică a acestui personaj. Toţi elevii din clasa lui Charlie au adus la şcoală felicitări şi cadouri specifice şi le-au pus într-o cutie strălucitor împodobită. Când a venit momentul serbării, cutia a fost bine agitată, după care „răsfăţatul dirigintei" a început să ofere darurile. Toţi cei de faţă au primit câte ceva – toţi, cu excepţia lui Charlie Brown. Iată-l acolo, printre toţi prietenii lui, dar cu desăvârşire uitat. Ajuns acasă, el se aşază lângă propria cutie de scrisori în aceeaşi zi, de Sf. Valentin, şi

îi spune lui Snoopy: „Am de gând să stau aici până când voi primi vești de la cineva." Dar nu primește nimic de la nimeni. Este cel mai singur băiat din oraș. Și tocmai de aici începe popularitatea lui Charlie Brown, pentru că mulți oameni se identifică cu episoadele din viața lui.

Cât de greu este să stai pe margine și să te uiți cum ceilalți se distrează, înconjurați de prieteni și nemaiștiind cu care dintre ei să iasă mai repede în oraș! Un tânăr rămas pe dinafară în această privință poate să strige, în singurătatea lui, către Dumnezeu: „Te rog, Dumnezeule, dacă exiști, de ce nu-mi poți găsi și mie un prieten apropiat, chiar acum?"

A sta pe margine și a-L implora pe Dumnezeu să „trimită pe cineva – pe oricine" – nu reprezintă în niciun caz calea cea mai bună de a scăpa de singurătate.

Oh, cât de mult doare să fii lăsat pe dinafară! Simți cum sufletul îți este pustiu și plin de amărăciune, pentru că știi că nu ești iubit, în timp ce ceilalți par să aibă totul. Ce disperare! Poate fi simțământul cel mai descurajator pe care-l poate trăi o persoană tânără. Un sondaj efectuat de *Purdue Public Opinion Poll* confirmă faptul că singurătatea este cea mai mare problemă cu care se confruntă adolescenții de azi.

Dar a sta pe margine și a-L implora pe Dumnezeu să „trimită pe cineva – pe oricine" – nu reprezintă în niciun caz calea cea mai bună de a scăpa de singurătate. Dacă încă nu ai mers niciodată la o întâlnire, relaxează-te. Gândește-te că, în șase luni, s-ar putea să ieși cu cineva, într-o relație statornică, și că persoana cea mai populară, pe care acum o invidiezi, s-ar putea să stea în locul tău pe margine. Faptul că cei mai faimoși dintre colegii tăi au prieteni de sex opus nu înseamnă că, neapărat, trebuie să ai și tu. Fiecare grup are diferite subgrupuri. Dacă „grupul în care ești inclus" nu se mișcă în ritmul tău, atunci caută un subgrup mai familiar, în care să te poți simți mai degajat. Împărtășește celor din grup câte ceva din propria ta personalitate – un timp pe care să-l petreceți împreună într-un domeniu de interes comun sau într-o activitate plăcută. Dezvoltă-ți noi hobby-uri și pune-ți ținte noi. Atunci nu te vei mai măsura atât de des după standardele altora și îți va fi mult mai ușor să stabilești relații pe care să le apreciezi cu adevărat.

Unul dintre cele mai rele lucruri pe care le puteţi face este acela de a vă trăi viaţa de pe o zi pe alta, aşteptând să apară cineva sau ceva. Nu vă purtaţi ca şi când aţi fi căzut într-un somn fermecat, aşteptând să reveniţi la viaţă doar atunci când „domnul Perfecţiune" sau „domnişoara Desăvârşire" va intra în scenă. Fără ţinte bine stabilite şi fără o bună orientare, nu veţi fi decât nişte sărmani reprezentanţi ai speciei umane, pe care nimeni nu vrea să şi-i facă prieteni. Şi, dacă în cele din urmă ajungeţi şi voi să fiţi prinşi în acest joc al întâlnirilor cu o persoană de sex opus, veţi descoperi că nu aţi găsit încă secretul fericirii. Pentru că niciodată nu v-aţi dezvoltat acele calităţi de care aveţi nevoie pentru a reuşi în viaţă, există şanse să vă simţiţi şi atunci tot singuri şi frustraţi.

Nu vă purtaţi ca şi când aţi fi căzut într-un somn fermecat, aşteptând să reveniţi la viaţă doar atunci când „domnul Perfecţiune" sau „domnişoara Desăvârşire" va intra în scenă.

Învăţaţi să acceptaţi singurătatea ca ceea ce este de fapt – o stare emoţională. Emoţiile noastre nu sunt permanente, ci se schimbă în funcţie de dispoziţia sufletească. Între timp, stabiliţi câteva prietenii solide cu persoane de ambele sexe, astfel încât să puteţi fi gata pentru o relaţie unică, atunci când aceasta va veni. Alăturaţi-vă unui grup, adoptaţi un hobby şi rămâneţi activi. Singurătatea pe care o trăiţi poate dezvolta în voi o capacitate de a vă îngriji de cei din jur pe care, altfel, n-aţi putea-o dobândi niciodată. Poate că Dumnezeu vrea ca voi să căutaţi alte persoane care se simt singure şi să slujiţi nevoilor acestora. Astfel, este posibil să începeţi să uitaţi de propria nenorocire şi să fiţi o adevărată binecuvântare pentru alţii. De asemenea, este posibil ca Dumnezeu să îngăduie să treceţi prin experienţa singurătăţii tocmai ca să vă poată atrage mai aproape de Sine. Poate că vrea întreaga voastră atenţie şi supunere.

[1] Jody Gaylin, „What Girls Really Look for in Boys", *Seventeen*.

Nu ne mai
înţelegem!

Capitolul 4

Este greu să rupi o relație

Relația idilică realizează un cerc – întâlnirile ocazionale, stabilizarea relației și apoi ruperea acesteia. Cu excepția persoanei cu care, în cele din urmă, te vei căsători, de fiecare dată când vei avea o relație stabilă, vei ajunge și la momentul ruperii ei.

El te-a tratat altfel decât te așteptai. N-ai putea să spui exact ce se întâmplă, dar lucrurile nu mai sunt la fel ca înainte. Aseară, după întâlnire, te-a condus până în fața ușii și nici măcar nu a intrat puțin. A spus că trebuie să meargă direct acasă. Apoi, ai auzit de la o prietenă că, după aceea, el a petrecut încă o bună bucată de vreme într-un alt grup de colegi. Ultima dată când te-a sărutat de noapte bună ai avut impresia că a făcut-o doar pentru că tu așteptai aceasta. În ultimul timp, tu îl cauți la telefon mai des decât te caută el.

Nu pare să mai fie atât de fericit cum era înainte. Nu mai râde, nu mai glumește și nu mai stă de vorbă cu tine așa cum o făcea altădată. Când îl întrebi dacă s-a întâmplat ceva, îți dă întotdeauna același răspuns negativ. Îndoielile nu-ți dau pace și-ți creează o stare de neliniște. Nu ai vești de la el de câteva zile, dar nu-l suni nici tu. Când, în cele din urmă,

vă întâlniți din nou, îl întrebi în șoaptă: „Ce se întâmplă cu noi?" Ți-este teamă să auzi răspunsul. El privește în altă parte. Umerii i se lasă în jos. Știi ce va spune înainte de a rosti vreun cuvânt: „Cred că ar fi bine să ne găsim, fiecare, pe altcineva cu care să ieșim."

S-a sfârșit. Prietenul tău dorește compania altcuiva. Ce se va întâmpla acum? Relația idilică realizează un cerc – întâlnirile ocazionale, stabilizarea relației și apoi ruperea acesteia. Cu excepția persoanei cu care, în cele din urmă, te vei căsători, de fiecare dată când vei avea o relație stabilă, vei ajunge și la momentul ruperii ei. Dar modul de a proceda atunci când vine acest moment este de o importanță crucială. Haideți să învățăm să procedăm așa cum trebuie.

Recunoașterea semnalelor care anunță pericolul

Sunt situații când este mai bine să rupi o relație decât să o continui. Uneori, cei doi sunt atât de absorbiți unul de celălalt, încât nu reușesc să observe semnalele de avertizare și, astfel, sunt cu totul nepregătiți în fața pericolului care le amenință viitorul. Iată câteva semne care vă vor ajuta să vă dați seama de momentul în care dependența emoțională a înăbușit în voi simțul realității.

Dacă un cuplu nu trece și prin momente de dezacord sau de conflict de opinie într-o anume privință, înseamnă că cei doi nu-și manifestă propria personalitate în acea relație.

Discuțiile în contradictoriu și conflictele excesive. Într-o oarecare măsură, discuțiile în contradictoriu și conflictele, într-o relație stabilă, sunt ceva normal. Dacă un cuplu nu trece și prin momente de dezacord sau de conflict de opinie într-o anume privință, înseamnă că cei doi nu își manifestă propria personalitate în acea relație și că nu au învățat ca, fiind ei înșiși, să se influențeze reciproc. Dar există și situații când aceste certuri și discuții în contradictoriu sunt prea multe, în special dacă ele sunt lungi, purtate pe un ton ridicat sau au devenit aproape permanente. Chiar și cuplurile care se potrivesc foarte bine pot avea o

serie de neînțelegeri, dar, dincolo de acestea, dacă certurile și conflictele dintre voi depășesc în număr și în durată perioadele de pace, atunci aveți un motiv de îngrijorare.

Implicarea fizică excesivă. Fred și Claudia aproape că nu au răbdare să aștepte câteva minute în care să fie singuri, ca să se poată îmbrățișa și dezmierda. În mare parte, relația lor gravitează în jurul senzațiilor fizice pe care și le oferă unul altuia. Ei își petrec cea mai mare parte din timpul când sunt împreună bucurându-se de farmecele fizice ale celuilalt, dar se angajează în extrem de puține activități participative și într-o foarte slabă comunicare verbală. Atunci când un cuplu este atât de implicat din punct de vedere fizic, celelalte domenii ale relației lor nu se dezvoltă deloc. Dacă relația voastră cu cineva este dominată de intimitatea fizică, atunci ar trebui să rupeți această relație și să începeți una nouă, cu o altă persoană, astfel încât să existe un echilibru între implicarea voastră emoțională, fizică și spirituală.

Țeluri și valori în conflict. Phillip și Penny cred că sunt compatibili. Amândurora le place baschetul, muzica country, hamsterii și pizza. Dar acestea sunt singurele lucruri care vorbesc despre ceea ce le place să facă atunci când sunt împreună. Țelurile și valorile pe care le aveți spun ce sunteți, cine sunteți și ce veți fi în anii care vor veni. Dacă unul dintre voi a abandonat liceul, iar celălalt dorește să studieze pentru a-și lua doctoratul în chimie, înseamnă că țintele voastre de viață diferă atât de dramatic, încât nici măcar compromisul nu va putea rezolva problema. Studenții de colegiu care au răspuns la chestionarul meu au menționat valorile și filozofia vieții ca fiind cauza cea mai frecventă a neînțelegerilor în relația de dragoste în care erau implicați în prezent sau în care fuseseră implicați cel mai de curând.

Abuzul. A tolera abuzul psihic sau fizic, suferind în tăcere și sperând că celălalt se va schimba în timp, nu face altceva decât să încurajeze un astfel de comportament. Dacă un băiat răsucește brațul unei fete și îl strânge până când se învinețește, susținând că face aceasta „doar pentru distracție", fata ar face bine să cerceteze mai cu atenție relația lor. Se poate întâmpla, de asemenea, ca unul dintre parteneri să inițieze tot felul de „jocuri ale minții" care îl pun pe celălalt în situații umilitoare sau îl fac să se simtă stupid și desconsiderat. Crearea unor

situații publice stânjenitoare, care te fac să pari prost în fața altora, poate fi catalogată drept abuz psihic. Ea arată că persoana aceea are nevoie de mai mult ajutor decât îi poți oferi tu.

Retragerea. Christine petrece atât de mult timp cu Dave, încât prietenele ei de-abia dacă mai reușesc să o vadă câteodată. Ea pur și simplu nu are timp pentru ele. Notele de la școală sunt tot mai mici și se pare că și-a pierdut orice interes pentru sport, pentru școală, pentru prieteni sau pentru alte activități. Dragostea ar fi trebuit să lărgească sfera de interes a lui Christine, nu să i-o închidă. Dragostea este o forță constructivă, care te ajută să-ți atingi potențialul maxim. Ea eliberează în tine acele energii care să te ajute să dai tot ce poți mai bine, nu să te retragi din activitățile vieții. Relațiile care te îndepărtează cu totul de prieteni, de școală, de sport și de biserică trebuie să fie rupte.

Separarea. Atunci când distanța separă un cuplu, doi factori trebuie luați în considerare pentru a hotărî dacă cei doi trebuie să pună capăt relației lor – vârsta și distanța dintre ei. Dacă vârsta lor este de 14-15 ani, atunci o distanță de 15 km este suficientă pentru ca, după un timp, să nu mai fie atât de dispuși să aștepte până când se vor putea întâlni. Cu toate acestea, un cuplu de vârstă mai mare poate să reușească să mențină relația, chiar dacă i-ar separa 1 500 de km. Dacă te afli pe la mijlocul adolescenței și prietenul sau prietena ta se mută în altă localitate, nu încercați să vă prelungiți agonia prin a vă jura unul altuia credincioșie „veșnică". Toate telefoanele, emailurile, scrisorile de dragoste și promisiunile nu vor reduce rata mortalității unei astfel de relații. Dragostea voastră nu poate supraviețui decât într-un context de „acum și aici".

Dacă te afli pe la mijlocul adolescenței și prietenul sau prietena ta se mută într-o altă localitate, nu încercați să vă prelungiți agonia prin a vă jura unul altuia credincioșie „veșnică".

O combinație nepotrivită între personalități. De fiecare dată când începi să te întâlnești cu cineva, îți legi personalitatea de cea a acelei persoane. Uneori, aceste personalități se combină într-un duet dinamic, însă alteori ele scot la suprafață tot ce este mai rău în fiecare. Dacă

doi tineri care sunt amabili, bine dispuși și plăcuți devin egoiști, mohorâți și aspri atunci când sunt împreună, ei ar trebui să pună capăt relației lor. Orice persoană implicată într-o relație de dragoste trebuie să-și pună întrebarea: „Atunci când sunt cu prietenul meu (prietena mea), sunt eu o persoană mai bună sau una mai rea?"

Despărțirea care rănește

Ruperea unei relații este dureroasă, astfel că refuzăm să ne gândim prea mult la eventualitatea ei și, drept urmare, nu învățăm niciodată acele metode prin care să trecem cu bine prin acest aspect al vieții. O mare parte din durerea asociată cu despărțirea poate fi evitată, dacă cei doi dau dovadă, în timpul acestui proces, de puțin tact. Iată câteva lucruri pe care *nu trebuie să le faceți* când puneți capăt relației voastre.

Evitați greșeala vinovăției. Georgette s-a plictisit de Laurentius și știe că ar trebui să pună capăt relației dintre ei, dar se simte vinovată pentru că îl va răni. Astfel, ea îi hiperbolizează în mintea ei orice trăsătură negativă, până când găsește o justificare ca să se despartă de el. După ce îi aduce lui Laurentius argumentele pe care le-a pregătit, el se simte teribil de rănit, și aceasta nu numai pentru că Georgette s-a descotorosit de el, ci și pentru că l-a făcut să se simtă desconsiderat și lipsit de orice valoare, o persoană pe care nu o poate plăcea nimeni.

Dacă începe să te intereseze altcineva și nu știi cum să-i dai această veste actualului tău prieten (prietenă), *cel mai josnic mod* de-a o face este să apari în public cu noua ta iubire. În special, alungați din minte ideea de a vă exprima în public afecțiunea față de noua cucerire în fața persoanei de care vreți să vă despărțiți, în speranța că aceasta din urmă va prinde mai repede mesajul.

> *Dacă începe să te intereseze altcineva și nu știi cum să-i dai această veste actualului tău prieten (prietenă), cel mai josnic mod de-a o face este să apari în public cu noua ta iubire.*

Nici a-i aplica persoanei cu care te întâlnești în prezent *tratamentul tăcerii* sau a evita să-i descoperi ceea ce ai de gând să faci nu este un mod corect de a proceda. O astfel de

situații publice stânjenitoare, care te fac să pari prost în fața altora, poate fi catalogată drept abuz psihic. Ea arată că persoana aceea are nevoie de mai mult ajutor decât îi poți oferi tu.

Retragerea. Christine petrece atât de mult timp cu Dave, încât prietenele ei de-abia dacă mai reușesc să o vadă câteodată. Ea pur și simplu nu are timp pentru ele. Notele de la școală sunt tot mai mici și se pare că și-a pierdut orice interes pentru sport, pentru școală, pentru prieteni sau pentru alte activități. Dragostea ar fi trebuit să lărgească sfera de interes a lui Christine, nu să i-o închidă. Dragostea este o forță constructivă, care te ajută să-ți atingi potențialul maxim. Ea eliberează în tine acele energii care să te ajute să dai tot ce poți mai bine, nu să te retragi din activitățile vieții. Relațiile care te îndepărtează cu totul de prieteni, de școală, de sport și de biserică trebuie să fie rupte.

Separarea. Atunci când distanța separă un cuplu, doi factori trebuie luați în considerare pentru a hotărî dacă cei doi trebuie să pună capăt relației lor – vârsta și distanța dintre ei. Dacă vârsta lor este de 14-15 ani, atunci o distanță de 15 km este suficientă pentru ca, după un timp, să nu mai fie atât de dispuși să aștepte până când se vor putea întâlni. Cu toate acestea, un cuplu de vârstă mai mare poate să reușească să mențină relația, chiar dacă i-ar separa 1 500 de km. Dacă te afli pe la mijlocul adolescenței și prietenul sau prietena ta se mută în altă localitate, nu încercați să vă prelungiți agonia prin a vă jura unul altuia credincioșie „veșnică". Toate telefoanele, emailurile, scrisorile de dragoste și promisiunile nu vor reduce rata mortalității unei astfel de relații. Dragostea voastră nu poate supraviețui decât într-un context de „acum și aici".

> *Dacă te afli pe la mijlocul adolescenței și prietenul sau prietena ta se mută într-o altă localitate, nu încercați să vă prelungiți agonia prin a vă jura unul altuia credincioșie „veșnică".*

O combinație nepotrivită între personalități. De fiecare dată când începi să te întâlnești cu cineva, îți legi personalitatea de cea a acelei persoane. Uneori, aceste personalități se combină într-un duet dinamic, însă alteori ele scot la suprafață tot ce este mai rău în fiecare. Dacă

doi tineri care sunt amabili, bine dispuși și plăcuți devin egoiști, mohorâți și aspri atunci când sunt împreună, ei ar trebui să pună capăt relației lor. Orice persoană implicată într-o relație de dragoste trebuie să-și pună întrebarea: „Atunci când sunt cu prietenul meu (prietena mea), sunt eu o persoană mai bună sau una mai rea?"

Despărțirea care rănește

Ruperea unei relații este dureroasă, astfel că refuzăm să ne gândim prea mult la eventualitatea ei și, drept urmare, nu învățăm niciodată acele metode prin care să trecem cu bine prin acest aspect al vieții. O mare parte din durerea asociată cu despărțirea poate fi evitată, dacă cei doi dau dovadă, în timpul acestui proces, de puțin tact. Iată câteva lucruri pe care *nu trebuie să le faceți* când puneți capăt relației voastre.

Evitați greșeala vinovăției. Georgette s-a plictisit de Laurentius și știe că ar trebui să pună capăt relației dintre ei, dar se simte vinovată pentru că îl va răni. Astfel, ea îi hiperbolizează în mintea ei orice trăsătură negativă, până când găsește o justificare ca să se despartă de el. După ce îi aduce lui Laurentius argumentele pe care le-a pregătit, el se simte teribil de rănit, și aceasta nu numai pentru că Georgette s-a descotorosit de el, ci și pentru că l-a făcut să se simtă desconsiderat și lipsit de orice valoare, o persoană pe care nu o poate plăcea nimeni.

Dacă începe să te intereseze altcineva și nu știi cum să-i dai această veste actualului tău prieten (prietenă), *cel mai josnic mod* de-a o face este să apari în public cu noua ta iubire. În special, alungați din minte ideea de a vă exprima în public afecțiunea față de noua cucerire în fața persoanei de care vreți să vă despărțiți, în speranța că aceasta din urmă va prinde mai repede mesajul.

> *Dacă începe să te intereseze altcineva și nu știi cum să-i dai această veste actualului tău prieten (prietenă), cel mai josnic mod de-a o face este să apari în public cu noua ta iubire.*

Nici a-i aplica persoanei cu care te întâlnești în prezent *tratamentul tăcerii* sau a evita să-i descoperi ceea ce ai de gând să faci nu este un mod corect de a proceda. O astfel de

atitudine va ridica în mintea ei tot felul de întrebări: „Cu ce am greșit? Am spus aseară ceva care i-a rănit simțămintele? Poate că încearcă de mai mult timp să scape de mine și eu am fost așa de prost, încât nu mi-am dat seama. Niciodată nu pricep la timp!"

Evitați și tratamentul dușurilor scoțiene (fierbinte-rece). Bruce se gândește în mod serios să se despartă de Laura. Cu toate acestea, lui nu-i place să piardă siguranța relației lor. Laura este foarte drăguță și mulți băieți îl invidiază pentru prietenia lui cu ea. El oscilează în purtarea lui față de ea în funcție de starea sufletească pe care o are pe moment – uneori este atent și grijuliu, alteori uită și să-i dea telefon. Adevărul este că Bruce s-a plictisit de Laura. Atunci când se poartă atent și curtenitor cu ea, el încearcă să se convingă singur că încă mai pot continua relația, iar atunci când o ignoră, vrea să-i dea de înțeles că între ei totul s-a încheiat. Un astfel de procedeu nu face decât să creeze confuzie în mintea celuilalt. Nu vă complaceți în el, în timp ce încercați să luați o hotărâre.

Feriți-vă să trimiteți mesaje pe care partenerul vostru le-ar putea interpreta greșit. S-ar putea ca nici măcar să nu înțelegeți, la nivelul conștientului, ce se întâmplă înăuntrul vostru și să spuneți lucruri care nu exprimă cu adevărat ceea ce ați vrea să-i comunicați celuilalt.

Dacă simți că a sosit timpul să rupeți relația, examinează-ți cu atenție motivele și apoi prezintă-i-le partenerului tău în mod deschis, clar și cu sinceritate.

O persoană imatură poate pune capăt unei relații doar pentru faptul că partenerul său nu-i mai împlinește nevoile. Cu siguranță, însă, că reprezintă o evidentă dovadă de egoism să privești o relație doar în termenii împlinirii propriilor nevoi. O astfel de persoană imatură se pare că nu a înțeles că este, la rândul ei, responsabilă pentru anumite aspecte ale relației. I se pare mai ușor să-și acuze partenerul decât să accepte să-și asume ea însăși o parte din vină; prin urmare, persoana imatură alege adesea calea cea mai ușoară de a pune capăt unei relații. În loc să încerce să rezolve problemele dinăuntrul său, ea va trece la un partener nou, lăsându-l pe cel de mai înainte confuz și rănit.

Persoanele mature vor privi cu realism neajunsurile relației lor și vor evalua dacă sunt în stare să depășească așteptările neîmplinite sau dacă ar fi mai potrivit să se despartă. Cei care nu au standarde morale

înalte pot rupe relația fără să se mai vadă niciodată. Dar un astfel de mod insensibil și nepăsător de a pune capăt unei relații stabile nu va fi întâlnit la cei care nutresc idealuri înalte. Astfel de persoane încearcă să pună capăt unei relații procedând într-un asemenea mod, încât între ei să nu apară resentimente.

Dacă spuneți:	***Cealaltă persoană s-ar putea să interpreteze:***
„Încă nu sunt pregătit(ă) să avem o relație stabilă."	*„Am întâlnit pe altcineva care îmi place mai mult decât tine. Hai s-o lăsăm baltă."*
„Am impresia că ne înstrăinăm unul de celălalt."	*„Te-ai schimbat și nu îmi place schimbarea din tine."*
„Mie mi se pare că nu mai avem preferințe comune."	*„Înainte îmi păreai interesant(ă), dar acum mă plictisești."*
„Nu mai comunicăm la același nivel."	*„Înainte eram pe aceeași lungime de undă, dar acum nu prea mai avem ce să ne spunem."*
„Luna viitoare voi pleca la facultate și nu ne vom mai vedea prea des."	*„Când voi merge la facultate, vreau să fiu liber(ă) să-mi aleg pe oricine."*
„Sunt așa de ocupat cu studiul și cu slujba, că de-abia mai am timp pentru o viață socială."	*„Nu mai ești la fel de important(ă) pentru mine cum erai înainte."*

Este posibil să te desparți de cineva într-un spirit de recunoștință, de mulțumire pentru ceea ce ați împărtășit, pentru timpul petrecut împreună, pentru amintirile plăcute și pentru creșterea personală, care a rezultat din prietenia voastră. În ultimii câțiva ani, fiul nostru Rodney a avut șapte sau opt idile; el a rămas însă în relații amicale cu fiecare dintre acele fete. Este, deci, cu putință.

Despărțirea care nu zdrobește inima

Nu știu niciun mod plăcut de a rupe o relație. Ori de câte ori se despart doi oameni cărora le-a păsat unul de celălalt, apare și suferința.

Dar puteţi face ceva pentru a mai atenua şocul şi pentru a preveni apariţia unor probleme mai serioase, care pot apărea în astfel de situaţii.

Nu ştiu niciun mod plăcut de a rupe o relaţie. Ori de câte ori se despart doi oameni cărora le-a păsat unul de celălalt, apare şi suferinţa.

Căutaţi sfat. Dacă aveţi îndoieli în ceea ce priveşte ruperea unei relaţii, căutaţi sfat din partea unei persoane în care aveţi încredere şi pe care o respectaţi. Atunci când suntem tulburaţi şi afectaţi emoţional, se întâmplă adesea să spunem şi să facem lucruri pe care mai târziu le regretăm. Multe cupluri care s-au despărţit în momentele „fierbinţi" ale unei dispute verbale ar fi vrut, mai târziu, să nu fi făcut astfel. Dacă simţiţi nevoia, descărcaţi-vă sufletul înaintea unui prieten, a pastorului, a unui consilier sau a unui profesor. Explicând altcuiva întreaga situaţie, în detaliu, o veţi înţelege voi înşivă mai clar, iar părerea obiectivă a cuiva neimplicat emoţional în situaţie se dovedeşte adesea de mare folos.

Rugaţi-vă. Căutaţi călăuzirea divină. Rugaţi pe Dumnezeu să vă arate dacă aţi ales calea cea mai bună. Cereţi-I, de asemenea, ajutorul pentru a vă putea duce hotărârea la îndeplinire, procedând cu bunătate şi cu delicateţe. Rugaţi-vă ca persoana de care plănuiţi să vă despărţiţi să treacă peste aceasta fără consecinţe serioase, emoţionale sau fizice.

Puneţi capăt relaţiei imediat ce aţi hotărât să faceţi aceasta. În loc să lăsaţi cealaltă persoană să creadă că relaţia voastră va continua, faceţi paşi spre a încheia lucrurile. Nu vă prefaceţi că ţineţi la cineva care nu vă mai interesează. Odată ce aţi luat hotărârea, duceţi-o până la capăt. Nu vă lăsaţi amăgiţi de promisiuni de schimbare sau compromis.

Dacă este posibil, avertizaţi în vreun fel cealaltă persoană cu privire la ceea ce aveţi de gând. Ruperea bruscă a unei relaţii poate avea un impact asemănător cu acela al morţii subite a unei rude apropiate. Majorităţii oamenilor li se pare mai uşor să accepte moartea cuiva drag, dacă aceasta survine în urma unei boli lungi şi incurabile, decât dacă este urmarea unui neaşteptat accident de circulaţie. Aceasta pentru că, în primul caz, au avut ocazia să se pregătească emoţional. Atunci când nemulţumirea voastră în ceea ce priveşte relaţia devine atât de acută,

încât vă face să vă gândiți la despărțire, puteți să lăsați să se întrevadă ceea ce simțiți. Spre exemplu, puteți spune că vi se pare că ați ajuns să depindeți prea mult unul de celălalt. Explicați că ar fi mai bine, după părerea voastră, să vă întâlniți fiecare și cu alte persoane, păstrând posibilitatea de a relua firul relației mai târziu, după ce amândoi veți fi avut ocazia să faceți comparații.

Cruțați simțămintele celeilalte persoane în ceea ce privește respectul de sine. Pentru imaginea de sine, este o mare pierdere ca persoana pe care ai iubit-o să te respingă. Evitați să scoateți în evidență toate trăsăturile negative ale celeilalte persoane. În loc de aceasta, subliniați momentele plăcute pe care le-ați petrecut împreună. Vorbiți despre contribuția pe care a adus-o celălalt în cadrul prieteniei voastre în timpul cât ați fost împreună. Exprimați-vă aprecierea pentru calitățile pe care le are.

Recunoașteți-vă propriul eșec în ceea ce privește dezvoltarea unei relații care să meargă. Poate că persoana care v-a fost prieten(ă) nu a posedat acele trăsături de caracter pe care le-ați văzut la început în ea. Recunoașteți-vă propria lipsă de pătrundere, în această privință. (Dacă nu puteți recunoaște lucrul acesta în fața ei, recunoașteți-l măcar în voi înșivă). Astfel, veți învăța să vă asumați responsabilitatea pentru propriile acțiuni și să vă dovediți maturitatea. Descoperiți lucrurile care nu au mers în relația voastră și rolul pe care l-ați jucat voi în eșecul ei.

Fiți oneşti în ceea ce privește motivele voastre de a rupe relația. Aveți responsabilitatea de a spune celeilalte persoane motivele pentru care vreți să vă despărțiți. Toți tinerii cu care am vorbit despre lucrul acesta mi-au spus că vor să cunoască motivele, chiar dacă aflarea acestora s-ar putea să le producă suferință. Lucrul acesta s-a dovedit a fi benefic pe termen lung. Persoanele mature vor să învețe din propriile greșeli. Chiar dacă doare destul de mult, este mai bine să ți se spună de ce, decât să te întrebi nedumerit ce ai spus sau ce ai făcut greșit. Procedați în felul următor: (1) recunoașteți-vă propriile lipsuri în a face relația să meargă; (2) scoateți în evidență trăsături ale personalității celuilalt, pe care le-ați apreciat și (3) prezentați în mod deschis și franc problema, *fără să fiți brutal de sinceri.* Nu oferiți informații negative, dacă nu o puteți face cu tact și amabilitate.

Nu aruncaţi bomba în timp ce vă pregătiţi să participaţi la un mare eveniment, în noaptea dinaintea unui examen sau atunci când sunt şi alte persoane de faţă.

Alegeţi timpul şi locul potrivit pentru a vorbi despre despărţire. Nu aruncaţi bomba în timp ce vă pregătiţi să participaţi la un mare eveniment, în noaptea dinaintea unui examen sau atunci când sunt şi alte persoane de faţă. Despărţirea este destul de dureroasă chiar şi atunci când se petrece „între patru ochi", iar a da o astfel de veste înaintea unui eveniment important sau în public este o atitudine crudă şi inumană.

După ruperea relaţiei, păstraţi pentru voi orice problemă personală pe care aţi avut-o cât timp aţi fost împreună. Învingeţi tentaţia de a bârfi şi de a da informaţii prietenilor. Lucrul cel mai potrivit pe care îl poţi spune (atât pentru tine, cât şi pentru cel sau cea de care te-ai despărţit) este: „Am ieşit împreună o vreme şi pot spune că este o persoană deosebită. Vom rămâne prieteni." Dacă veţi pune în circulaţie informaţii defăimătoare, vă veţi face singuri rău. Dacă persoana de care v-aţi despărţit a fost atât de lipsită de valoare, cum de aţi ieşit, totuşi, împreună? Nu faceţi reclamă propriei lipse de inteligenţă!

Înainte de a încerca să întâlniţi din nou persoana de care v-aţi despărţit, lăsaţi un timp pentru vindecare emoţională. Când vă întâlniţi din nou, conversaţia dintre voi trebuie să fie scurtă şi superficială. Nu încercaţi să păreţi peste măsură de prietenoşi, ca nu cumva cealaltă persoană să ia aceasta drept o încercare de a vă apropia din nou.

Cum să-ţi manifeşti suferinţa după despărţire

S-a sfârşit. Prietenul tău (sau prietena ta) de până acum vrea să iasă cu altcineva. Ce vei face? Bifează una dintre variante:

1. Cazi în genunchi şi îl (o) implori să se întoarcă la tine.
2. Faci promisiuni nerealiste să devii exact persoana care vrea el (ea) să fii. *Promiţi* să te schimbi.

3. Iei o mină tristă și verși câteva lacrimi, astfel ca lui (ei) să-i pară rău pentru tine. Dacă metoda nu este eficientă, recurgi la plânsul în hohote, suspinând înduioșător.

4. AmenințI că te vei arunca de pe cea mai înaltă clădire din oraș.

5. Îi mulțumești pentru clipele frumoase petrecute împreună și pleci cu capul sus și cu pasul ușor. Apoi te duci și dai frâu liber simțămintelor de regret în singurătatea camerei tale.

Dacă nu ați trecut încă prin experiența unei idile destrămate, aveți destule șanse să treceți în viitor. Ce veți face atunci când persoana la care țineți cu adevărat vă va da de înțeles că vrea să pună capăt relației dintre voi? Sunt și căi demne de a supraviețui. Dacă vei reuși să faci față cu bine unei despărțiri, lucrul acesta va face adevărate minuni în ceea ce privește imaginea de sine și te va ajuta să ai mai multă încredere în tine. Pe de altă parte, despărțirea poate fi teribil de neplăcută și poate crea scene jenante, care vă vor urmări toată viața. Alegerea este a voastră.

De cele mai multe ori, cel care tocmai a fost părăsit se simte atât de jignit, încât simte nevoia să lovească în celălalt. Oamenii procedează astfel de obicei pentru a-și justifica simțământul de frustrare. S-ar putea ca și voi să fiți tentați să bateți câmpii și să vorbiți cu patos, în primul rând despre cât de stupid și de nătâng a fost celălalt și, în al doilea rând, despre faptul că voi ar fi trebuit să fiți aceia care să puneți capăt relației, și asta cu veacuri în urmă. Dar, calomniindu-l pe celălalt, refuzați să vă corectați și să vă vindecați propriul ego. Încercați să nu vă apărați singuri, proclamând: „El este cel de nesuportat, nu eu. Eu sunt o persoană destul de plăcută." Sau: „Când ceilalți vor afla cum ești în realitate, *puișor*, nici pe tine n-o să te mai vrea nimeni! Prin asta mi se va face dreptate!" Nu vă îngăduiți extravaganța de a vă spune în sinea voastră: „Dacă eu nu te pot avea, atunci mă voi îngriji personal ca să nu te aibă nimeni." Puțini dintre noi dau glas unor astfel de gânduri, dar în mintea unora ele sunt mereu prezente și induc răspunsuri subconștiente.

Alteori, răzbunarea ia forma unui atac mai direct. Când Matthew pune capăt relației lui cu Sophie, ea izbucnește: „Este exact lucrul la care mă așteptam din partea ta. Știam că o vei face. N-ar fi trebuit niciodată să am încredere în tine. Îți place să-i rănești pe cei din jur, nu-i

aşa? M-ai rănit de atâtea ori, că nici nu mai ţin minte. De data asta vrei cu adevărat să mă termini. Ţi-am dat totul, am făcut totul pentru tine şi uite cum mă tratezi! Niciodată nu m-ai meritat!" Sophie vrea să-l facă pe Matthew să se simtă la fel de îngrozitor pe cât se simte ea, cea care a fost părăsită.

Uneori, atunci când dependenţa emoţională în cadrul relaţiei a fost mare, reacţia împotriva persoanei care iniţiază despărţirea ia forma ameninţărilor, a şantajului sau chiar a violenţei deschise. Ameninţări că-i vei da în vileag secretele, că te vei îmbăta sau chiar că te vei sinucide, precum şi alte declaraţii, la fel de nesăbuite, nu reprezintă de obicei decât nişte încercări disperate de a te agăţa de cineva. Uneori, persoana respinsă se aruncă într-o relaţie fizică intensă cu altcineva, fie ca să se răzbune, fie ca să compenseze iubirea pierdută.

Feriţi-vă să începeţi o nouă idilă imediat după ce aţi încheiat o alta.

Feriţi-vă să începeţi o nouă idilă imediat după ce aţi încheiat o alta. Dacă plângi pe umărul lui Ron pentru că tu şi Freddie v-aţi despărţit, nu-i nicio problemă dacă accepţi compasiunea lui Ron, dar nu te lăsa ispitită de conjunctura emoţională. Nu uita că acum eşti foarte vulnerabilă faţă de oricine îţi acordă atenţie şi eşti gata să profiţi de orice ocazie ca să umpli golul rămas. Idilele astfel legate sunt înşelătoare şi se sting repede.

Cum să supravieţuieşti unei despărţiri

Dacă încă mai ţineţi la persoana care a iniţiat despărţirea, cu atât mai bine ar fi să o faceţi să se întrebe dacă nu cumva a făcut o greşeală teribilă rupând relaţia, decât să creaţi o scenă jenantă, prin care să-i înlăturaţi din minte orice îndoială cu privire la hotărârea luată. Prin atitudinea voastră, determinaţi-o să gândească mai degrabă: „Este, cu adevărat, un om de valoare", decât „Oh! Ce bine c-am scăpat de el (ea)!"

Ieşiţi din scenă cu demnitate şi cu respectul de sine intact. Spuneţi-i celuilalt că prietenia cu el a reprezentat un moment bun al vieţii voastre. Nu înţelegeţi de ce a trebuit să se încheie, dar dacă trebuie să fie astfel,

atunci îi doriți numai fericire pentru viitor. Asigurați-l că îi veți purta întotdeauna prietenie. Dacă găsiți de cuviință, îi puteți spune și că vă este greu să încetați să iubiți pe cineva dintr-odată și că, probabil, el sau ea va face încă parte din viața voastră pentru un timp. Puteți întreba și care au fost motivele ruperii relației. Dacă puteți, discutați despre acestea pe îndelete. Dar când totul a fost spus și hotărât, acceptați situația și folosiți-o mai degrabă în avantajul, decât în detrimentul vostru. În loc să arătați și să vă purtați ca și când întreaga voastră lume s-ar fi prăbușit, păstrați-vă respectul de sine.

Nu vă simțiți rușinați de faptul că sunteți triști. Este o reacție normală atunci când ați fost răniți afectiv. Dacă simțiți nevoia să plângeți, faceți-o – și sfatul acesta este valabil atât pentru fete, cât și pentru băieți. Plânsul este un mijloc natural de ușurare și liniștire după situații stresante, prin care se reduce tensiunea nervoasă. Dar plângeți când nu mai este nimeni de față.

Probabil că v-ar fi de folos să aruncați o privire asupra răspunsului psihologic generat de o pierdere grea. Psihologii au descoperit că, după o durere intensă, oamenii trec în general prin anumite etape caracteristice. Acest proces are loc indiferent de natura pierderii suferite – moartea cuiva drag, divorțul sau ruperea unei relații apropiate. Mai întâi apare *negarea* – refuzul de a accepta tragedia care s-a întâmplat. Apoi, urmează *mânia* îndreptată spre în afară, atât împotriva celor care au provocat suferința, cât și împotriva lui Dumnezeu. În cea de-a treia fază, *atât mânia, cât și vinovăția se îndreaptă către interior*, către propria persoană – un proces de autocondamnare pentru ceea ce s-a întâmplat. Cea de-a patra și ultima etapă – *faza rezoluției*. Acum, persoana îndurerată poate, în sfârșit, să privească realitatea în față și să caute o soluție.

Cunoașterea acestor patru etape psihologice nu vă va scuti de tulburarea emoțională, dar vă poate ajuta să treceți mai ușor prin ea. Prin urmare, orice persoană care trece prin experiența ruperii unei relații parcurge acest proces al suferinței. Cu cât cuplul a fost mai mult timp împreună și cu cât relația lor a fost mai apropiată, cu atât mai profundă va fi durerea. Trecerea prin fiecare dintre aceste faze este o reacție normală. După un plâns serios, probabil că te vei liniști, convins

că ceea ce a fost mai rău a trecut. Evitați să vă lăsați prinși de oricare dintre aceste faze, pentru că rămânerea prelungită în ele poate conduce la depresie.

> *Simplul fapt că prietenul sau prietena ta a ales să se despartă de tine nu înseamnă că nimeni din lume nu te vrea sau că ești o persoană lipsită de valoare.*

Gândiți-vă, de asemenea, că nici ex-partenerului vostru nu i-a fost mai ușor să vă dea această veste decât v-a fost vouă să o primiți. Poate că, într-o primă reacție, ați trecut prin stări de mânie și de frustrare și ați adunat resentimente. Dar dincolo de toate acestea, încercați să înțelegeți și ce simte celălalt. Explicațiile lui (la fel de dureroase pentru el, ca să vi le ofere, cât au fost pentru voi atunci când le-ați auzit), pot contribui la creșterea voastră personală și la dezvoltarea personalității voastre. Simplul fapt că prietenul sau prietena ta a ales să se despartă de tine nu înseamnă că nimeni din lume nu te vrea sau că ești o persoană lipsită de valoare.

Deci, ce vei face acum, când relația voastră s-a sfârșit? Ai impresia că viața ta nu mai are nicio direcție. Poate simți că-ți vine să lași baltă școala, să fugi de-acasă, să te apuci de fumat sau de băut, să te arunci de pe o stâncă sau altceva de felul acesta. Poate că te simți umilit, desconsiderat, mai jos decât ai fost vreodată în viața ta.

Indiferent ce simți, nu căuta imediat o altă relație. Oferă-ți posibilitatea de a te vindeca. Timpul este un excelent vindecător, chiar dacă unora le ia mai mult decât altora pentru a-și reveni. Timpul necesar recuperării după o despărțire va fi direct proporțional cu intensitatea și cu stabilitatea relației rupte. În timp ce îți revii, ia-ți timp să privești la tine însuți și să-ți evaluezi progresul în ceea ce privește creșterea personală.

Da, acordă-ți timp să plângi, să regreți și apoi să te adaptezi la noua situație. Dar, după ce ți-ai stabilit gradul de responsabilitate pentru ceea ce s-a întâmplat și ai stat de vorbă cu un prieten despre aceasta, este timpul ca viața ta să meargă mai departe. Poate că din când în când ești tentat să te afunzi tot mai mult în propria nenorocire și durere, încercând să atragi prin aceasta simpatia și compasiunea

prietenilor. Este însă nevoie să înveți să lași trecutul în urmă și să nu-l mai răscolești.

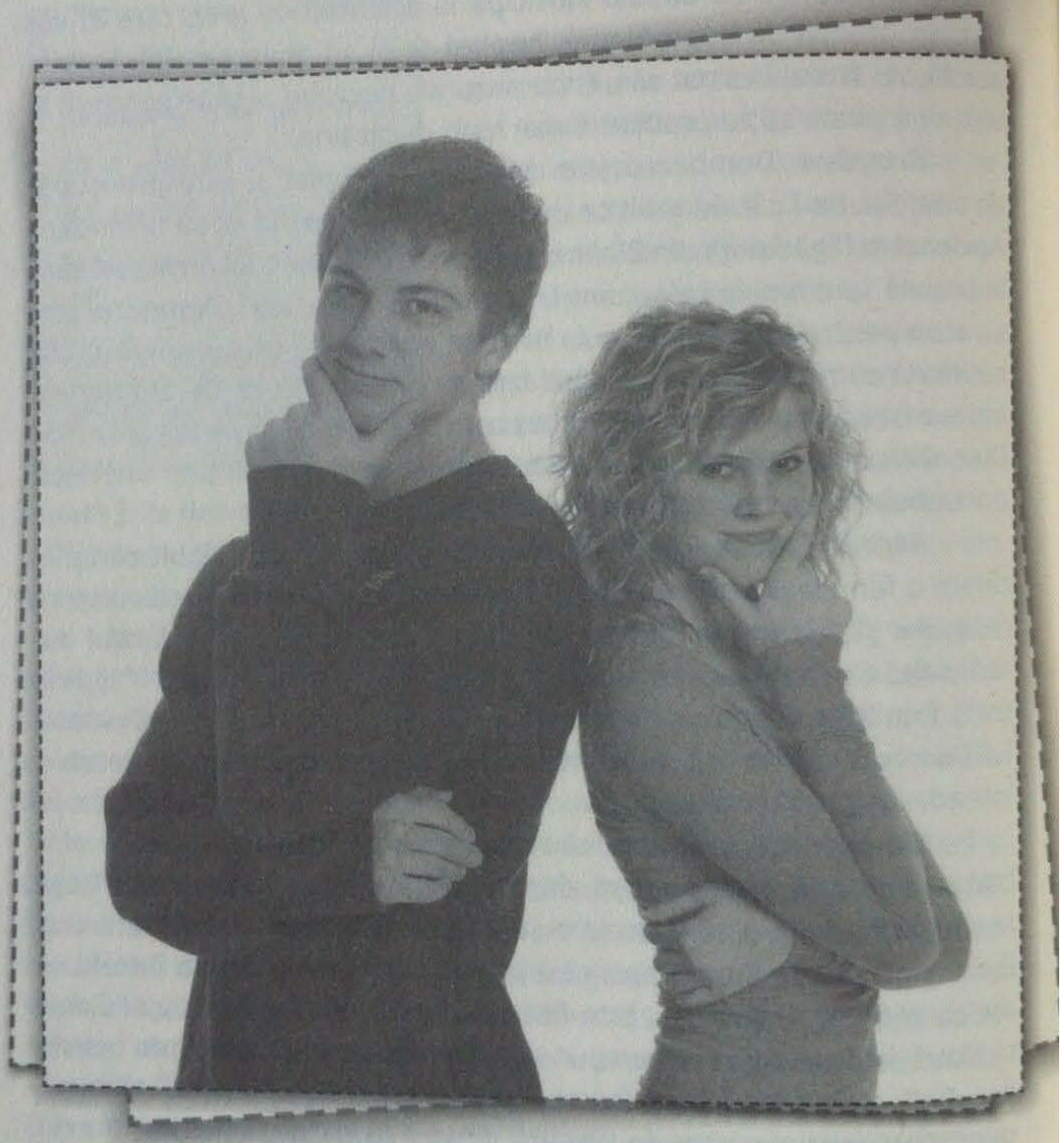
Menține-te ocupat. Nu intra la hibernat în camera ta, meditând abătut la propriile nereușite. Participă la activități de grup care îți vor distrage atenția de la probleme. Implică-te în a-i ajuta pe alții. În felul acesta, vei fi mai înclinat să uiți de propriile necazuri și să te gândești la alții, care poate că au probleme mai mari decât tine.

Roagă-te. Dumnezeu știe ce ți s-a întâmplat și este preocupat de tine. Spune-I cât de mult te doare și cere-I ajutorul ca să te vindeci. Apelează la făgăduința din Biblie conform căreia „toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor care-L iubesc pe Dumnezeu". Dumnezeu are un scop pentru care îngăduie ca în viața noastră să existe suferință. Ea ne învață cum să fim mai sensibili față de nevoile altora. De asemenea, noi avem tendința ca, atunci când trecem prin durere, să ne apropiem de Dumnezeu. Dar oricare ar fi motivele pentru care trecem prin suferință, noi trebuie să avem încredere în El.

Andraé Crouch, cântărețul de muzică religioasă, a iubit cu înflăcărare o femeie. Apoi, într-o zi, s-au despărțit. Andraé Crouch a suferit mult, dar și-a îndreptat gândurile către Dumnezeu și, din adâncul durerii sale, a scris minunatul cântec evanghelic „Through It All"* („Prin tot"). Prin tot ce a trecut, Andraé Crouch a ajuns să se bizuie pe Cuvântul lui Dumnezeu. Prin tot, el a învățat că Dumnezeu poate să-i rezolve, într-adevăr, problemele.

Mergi pe stradă împreună cu o prietenă și deodată îl vezi pe el la braț cu o roșcată. Nu o cunoști, dar ai mai văzut-o. Aștepți ca durerea să te cuprindă, dar nu simți decât o strângere de inimă care vine și trece. Ești surprinsă. Apoi, mai arunci o privire către roșcată și te întrebi ce are ea care ție îți lipsește. Este firesc să te întrebi dacă el a ajuns deja să simtă față de ea ceea ce spunea, până nu de mult, că simte pentru tine. Reflectezi doar o clipă. Prietena ta te întreabă ceva, iar tu îi răspunzi calm. Apoi scoți un oftat de ușurare, fiindcă îți e clar că despărțirea nu te mai afectează ca altădată. „În sfârșit", șoptești ușor, „am reușit să mă adun și să-mi revin!"

*Andraé Crouch și Nina Ball, *Through It All* (Waco, Tex., 1974), p. 93-95.



Capitolul

5

Dilema nr. 1 a tinerilor – Cum să ştii dacă iubeşti cu adevărat

Aproape că nu s-a făcut niciun studiu care să determine componentele, efectele sau rezultatele iubirii pătimaşe, pasionale, în timp ce pentru dragoste au fost consacrate volume întregi.

Potrivit studiilor recente, majoritatea oamenilor trăiesc, în decursul vieţii, şapte până la zece idile. Un sondaj a descoperit că, în medie, un student de colegiu se va îndrăgosti de şase, şapte ori şi va iubi o dată sau de două ori.[1] Probabil că voi v-aţi consumat deja o parte din porţia de idile. Întrebarea este însă: Cum poţi fi sigur dacă iubeşti cu adevărat sau dacă este vorba doar de un simţământ pasional?

Testul pentru tineri, intitulat „Ce ştii despre dragoste?", vă va ajuta să înţelegeţi ce gândiţi cu adevărat despre dragoste. Acest test vă va ajuta să vă daţi seama cât de bine informaţi sunteţi cu privire la acest

subiect. El constă dintr-o serie de afirmaţii pe care trebuie să le bifaţi cu Adevărat sau Fals. Încercuiţi **A** pentru adevărat şi **F** pentru fals. Parcurgeţi testul înainte de a citi restul capitolului.

Testul „Ce ştii despre dragoste?" pentru tinerii îndrăgostiţi

A F 1. Între anumiţi oameni este posibilă dragostea la prima vedere.
A F 2. Sexul premarital este acceptabil atunci când cei doi ţin mult unul la celălalt.
A F 3. Când vei găsi dragostea adevărată, vei şti.
A F 4. Când doi oameni se iubesc cu adevărat unul pe celălalt, nu se ceartă.
A F 5. Este uşor să deosebeşti dragostea adevărată de cea pasională.
A F 6. Este ceva normal să fii îndrăgostit de mai multe persoane în acelaşi timp.
A F 7. Când eşti cu adevărat îndrăgostit, îţi pierzi interesul faţă de alte persoane, lucruri sau activităţi.
A F 8. Când te îndrăgosteşti de cineva, la întâmplare, propriile simţăminte îţi spun dacă este vorba despre dragoste adevărată.
A F 9. Odată ce un cuplu găseşte dragostea adevărată, cei doi ar trebui să se căsătorească îndată ce este posibil.
A F 10. În medie, o persoană tânără, înainte de a deveni adult matur, se îndrăgosteşte de mai multe ori de persoane diferite.
A F 11. Dragostea este ceva ce nu se poate studia şi pentru care nu te poţi pregăti, pentru că este doar un răspuns emoţional.
A F 12. Când eşti cu adevărat îndrăgostit, vezi în celălalt doar lucrurile bune.
A F 13. Nu are prea mare importanţă dacă familia sau prietenii sunt de acord cu relaţia ta de dragoste – ea vă priveşte doar pe voi doi.
A F 14. Absenţa face ca inima să se ataşeze şi mai mult de celălalt.
A F 15. Atunci când doi oameni sunt cu adevărat îndrăgostiţi, ei nu se ceartă, nu discută în contradictoriu şi nu ajung la neînţelegeri.
A F 16. Este mai bine să te căsătoreşti cu cineva nepotrivit, decât să rămâi singur.

A F 17. Când ești îndrăgostit, poți depăși orice obstacol, indiferent de deosebirile dintre tine și cel pe care îl iubești.

A F 18. Când ești îndrăgostit, petreci cea mai mare parte din timp visând cu ochii deschiși.

A F 19. Când ești îndrăgostit, muncești mai sârguincios, ești mai eficient, planifici mai bine și acționezi la un nivel mai înalt decât oricând.

A F 20. Dumnezeu a creat și a ales pentru mine o persoană specială și, prin rugăciune și căutare, voi fi îndrumat către această persoană.

Căutați la sfârșitul capitolului pentru instrucțiunile de punctare și de evaluare.

„Ajutor! Cred că m-am îndrăgostit!"

Dacă ești un tânăr obișnuit, sunt șanse să crezi că ești îndrăgostit chiar în această clipă! Un cercetător a întrebat 500 de tinere din 19 colegii americane dacă credeau că sunt îndrăgostite în momentul acela. 72% au spus „da", și doar 27% au răspuns „nu".[2]

Deși majoritatea tinerilor cred că sunt îndrăgostiți, mulți dintre ei exprimă îndoieli serioase în această privință. Aproape o treime dintre tinerele incluse în acest studiu au declarat că „doar cred că sunt îndrăgostite", deci un oarecare grad de probabilitate, iar alte 23 de procente dintre ele considerau că „sunt destul de îndrăgostite". Cu alte cuvinte, mai mult de jumătate erau nesigure de ceea ce simțeau. Și avem motive serioase să credem că multe dintre cele care au spus că sunt îndrăgostite experimentau de fapt un sentiment pasional.

Un alt cercetător a întrebat un grup de studenți dacă, după părerea lor, știau ce este dragostea adevărată. Întrebarea aceasta a condus la următoarele rezultate:

	Băieți	**Fete**
Sunt sigur că știu ce este dragostea.	25%	36%
Cred că știu ce este dragostea.	59%	54%
Nu cred că știu ce este dragostea.	12%	8%
Sunt sigur că nu știu ce este dragostea.	4%	2%

Studiul a relevat, de asemenea, că studenții considerau relațiile lor romantice, curente, ca fiind dragoste, însă pe cele din trecut le considerau simple înflăcărări pasionale. Fără îndoială că, dacă studiul ar fi fost realizat la vremea celor din trecut, multe dintre acestea ar fi fost descrise drept dragoste adevărată.

Mai mult decât atât, în ciuda intensității lor, puține dintre relațiile de dragoste îi conduc pe cei doi la altar. Un studiu a arătat că de-abia un firav procent de 15% conduce la căsătorie. Un alt studiu referitor la modelul de curtenie a 400 de studenți de colegiu a descoperit că aproape trei pătrimi dintre cele 582 de relații de dragoste declarate s-au destrămat înainte de căsătorie.

O astfel de informație ne ajută să înțelegem că există o teribilă confuzie în ceea ce privește recunoașterea adevăratelor simțăminte de dragoste. Toate acestea ne duc înapoi, la întrebarea inițială: „Cum poți să știi dacă ești cu adevărat îndrăgostit?" Înainte de a răspunde la această întrebare, haideți să aruncăm o privire spre etapele dragostei.

Cum se dezvoltă dragostea?

În general, în dragoste, o persoană parcurge cinci faze.

Faza infantilă. Un bebeluș primește dragoste pentru simplul fapt că s-a născut. El nu-i poate iubi pe ceilalți și nimeni nu așteaptă aceasta din partea lui. Nou-născutul se gândește doar la el. Este preocupat doar de cum să primească ceea ce vrea și cum să-și satisfacă propriile dorințe. Nu-i pasă că-i deranjează pe ceilalți atâta timp cât obține ceea ce vrea. Părinții au nevoie de somn, dar pe bebeluș nu-l interesează nevoile lor. El îi trezește la ora 2:00 noaptea doar pentru că îi este sete. Un bebeluș se iubește doar pe sine.

Hall pare să se fi împotmolit la faza infantilă, pentru că se gândește doar la sine. E destul de mare încât să poată vota, dar se comportă adesea ca un bebeluș care pretinde să primească ce vrea, când vrea.

Faza iubirii față de părinți. Prima dragoste a copilului – pentru altcineva în afară de sine – gravitează în jurul părinților lui, în special al mamei. Aceasta, probabil, pentru că împreună cu ea își petrece cea mai

mare parte din timp și pentru că ea se îngrijește de majoritatea nevoilor lui. În curând, ea va reprezenta pentru el mai mult decât oricine altcineva. Copilul vrea ca mama să stea cu el și se ține după tatăl lui ori de câte ori acesta este prin preajmă. Acum el se iubește pe sine și își iubește părinții.

Faceți cunoștință cu Jennie, care nu a trecut niciodată de faza iubirii față de părinți. Ea vrea să trăiască într-o lume a viselor, din care să nu se trezească niciodată. Ea așteaptă ca Lloyd să-și petreacă tot timpul învârtindu-se în jurul ei, să-i pregătească mici surprize, să fie înțelegător și să se poarte frumos cu ea, să organizeze picnicuri și petreceri la care ea să fie în centrul atenției. Pe scurt, Jennie vrea un alt părinte care să-i satisfacă toate capriciile.

Faza iubirii prietenești, camaraderești. Câțiva ani mai târziu, copilul se aventurează în afara căminului și începe să manifeste interes față de ceilalți copii de vârsta lui – în special față de cei de același sex. Acum el adoptă mai degrabă standardele prietenilor lui de joacă decât pe cele ale părinților. Devine sociabil și învață cum să se poarte cu cei care îi sunt egali. Părinții ocupă acum locul al doilea în gândurile lui, în timp ce dependența de cămin începe să scadă. Acum, el se iubește pe sine, pe prietenii lui de joacă și pe părinți – în această ordine.

La acest nivel este Leslie, care-și petrece timpul doar cu băieții. Nu are prea mult de-a face cu fetele. Deși este înscris în câteva cluburi, îi lipsește încrederea în sine și, dacă prietenii nu sunt pe lângă el să-l susțină, are impresia că nu este bun de nimic. Dacă Les nu trece de faza aceasta a împrietenirii doar cu persoane de același sex, s-ar putea să se teamă întotdeauna de femei, chiar și de soția lui. S-ar putea să nu vrea să o scoată nicăieri la plimbare, preferând să stea acasă și să aștepte ca ea să fie mereu o gazdă bună pentru prietenii lui. Probabil că își va consuma energia în diverse activități, ocupându-și astfel trei sau patru seri pe săptămână!

Faza adolescenței. În timpul adolescenței, orizontul se lărgește din nou. Acum individul devine interesat de sexul opus. La acest nivel, o fată găsește că un anume băiat merită un studiu mai atent din partea ei și viceversa, dar tendința este aceea de a concepe dragostea în mare parte asemenea unui bebeluș – fiind interesat de ceea ce poate face

respectiva persoană pentru împlinirea propriilor nevoi, și nu de ceea ce ar putea face el pentru cei din jur.

George, care este și acum la fel de intoxicat de sex ca și atunci când era în colegiu, s-a împotmolit la acest nivel. În timpul anilor de colegiu, camera îi era împodobită numai cu poze și postere cu fete sexy, în timp ce el umbla doar după aventuri amoroase. Acum, când s-a căsătorit, George își critică tot timpul soția, pentru că nu se îmbracă, nu se fardează și nu se coafează la fel ca o anumită femeie. El încearcă tot timpul să-și mascheze simțămintele de nesiguranță, făcând glume pe seama ei și vorbind cu dispreț despre căsătorie, ca despre o formă de sclavie. Când ies undeva împreună, el se dă în spectacol, acordând o prea mare atenție altor femei. Atunci când ajung acasă, se ceartă de fiecare dată. Scuza lui este mereu aceeași: „Ei bine, sunt și eu doar un om!" Da, dar unul rămas la nivelul adolescenței!

Nivelul adolescenței este perioada învățării din propriile greșeli, când atenția se concentrează asupra unei singure persoane, pentru perioade de timp din ce în ce mai lungi. La început, pentru Viviane, toți băieții sunt la fel de interesanți. Ea iese în oraș de fiecare dată cu altcineva. Mai târziu, în perioada liceului, ea se întâlnește cu Bill și ies împreună timp de un semestru întreg înainte de a trece la altcineva. Apoi, Viviane are o relație stabilă cu Ted, timp de un an întreg, pentru ca apoi să înceapă una nouă la începutul toamnei. În anul majoratului, ea se logodește cu Stuart, dar după absolvire se desparte de el. Încetul cu încetul, Viviane învață cum sunt bărbații și cum este ea în relație cu bărbații. În cele din urmă, interesul i se focalizează și se căsătorește cu Ben. Sentimentele ei s-au maturizat.

Mai ales în primii ani ai adolescenței, o fată poate să viseze la un bărbat mai mare decât ea, care arată bine – o stea de cinema, o vedetă de televiziune, un cântăreț cunoscut, un sportiv sau altcineva aflat în atenția publicului. Pe măsură ce se maturizează, ea devine mai realistă. În loc să viseze la o vedetă inaccesibilă, ea poate să viseze la cel mai arătos băiat din școală, la campionul de atletism sau la șeful Asociației studențești. Cu toate acestea, nici acum nu se gândește la ceea ce ar putea face ea pentru visul dragostei ei, ci numai la ceea ce ar putea face el pentru ea. Ea visează cu ochii deschiși că, dacă l-ar putea cuceri, toate

celelalte fete o vor invidia. Ele vor trebui să admită că ea este cu adevărat deosebită, din moment ce l-a putut cuceri!

Astfel, dragostea începe cu gândul la ceea ce poți obține într-o relație, nu la ceea ce poți oferi. Și dacă nu ai nimic de oferit, relația nu poate să dureze prea mult. Vei învăța, probabil (dacă încă nu ai învățat), că este posibil ca prietenul tău să aștepte să faci mult pentru relația voastră, să-i împlinești nevoile, să faci sacrificii și să-i satisfaci capriciile. În cele din urmă, îți vei da seama că partenerul tău nu este dispus să-și petreacă toată seara făcându-ți complimente, șoptindu-ți la ureche cuvinte dulci, așteptându-ți sugestiile sau aprobându-ți părerile. Îți vei da seama că și el dorește recunoaștere și apreciere la fel de mult ca și tine.

Încetul cu încetul, după multe experiențe care încep prin a părea dragoste adevărată, dar nu conduc la nimic semnificativ, începi să înțelegi că dragostea înseamnă mai mult decât sentimentele implicate într-o idilă, în timpul primelor etape ale prieteniei cu o persoană de sex opus.

Faza iubirii mature. Când ajungi la acest nivel, atracția fizică devine din ce în ce mai puțin semnificativă, în timp ce factorii emoționali și psihologici devin tot mai importanți. Începi să-ți transferi interesul de la ceea ce poți obține din relație, la ceea ce poți oferi în cadrul ei. Începi să nu te mai gândești la tine, ci să te gândești la celălalt. Dacă ești cu adevărat îndrăgostit(ă) dintr-un spirit altruist, încerci să faci ceea ce este cel mai bine pentru partenerul tău. Și dacă persoana care îți este dragă te iubește cu adevărat, la rândul ei se gândește la binele tău într-un mod cu totul lipsit de egoism. Astfel, în timp ce oferi, primești.

Este nevoie de timp ca să treci prin toate aceste etape și cei mai mulți dintre noi intrăm în căsătorie păstrând încă înăuntrul nostru ceva dragoste infantilă. De fapt, cei mai mulți dintre noi nu ne maturizăm niciodată în toate privințele. Unii oamenii însă sunt atât de serios rămași în urmă în dezvoltarea lor emoțională, încât le este aproape imposibil să se raporteze la ceilalți într-un mod matur.

În urma unei observații atente, ar trebui să fiți în stare să identificați dacă relația voastră prezentă se află la nivelul infantil, părintesc, camaraderesc, adolescent sau matur. Vă puteți studia comportamentul judecându-vă singuri. Mulți tineri însă aleg în mod deliberat să-și închidă ochii față de anumite semnale de pericol. De asemenea, este trepidant

să fii tânăr, să fii îndrăgostit şi să ţi se răspundă cu dragoste! Tinerilor nu le place ca ceva să le strice sau să le umbrească bucuria experienţei prezente. Este puţin mai dificil să faci deosebire între nivelul adolescentin al iubirii pasionale şi nivelul matur, al iubirii adevărate. Următoarea secţiune vă va ajuta să înţelegeţi aceste diferenţe.

Dragostea în contrast cu pasiunea nebună

Un tânăr i-a scris lui Abigail Van Buren, renumita autoare de editoriale, şi a întrebat-o cum ştie cineva când este îndrăgostit. Abby i-a răspuns: „Dacă simţi nevoia să întrebi, înseamnă că nu eşti."[3] Caracterul nepotrivit al răspunsului lui Abby mă surprinde, dar mulţi oameni, atunci când sunt întrebaţi cum poţi să ştii dacă eşti sau nu îndrăgostit, răspund: „Oh, când te loveşte dragostea, ştii pur şi simplu, fără să te mai întrebi!" Nu este adevărat, nu ştii *pur şi simplu*! Dragostea *pasională*, nebunească, este un amestec ciudat de sex şi emoţii. Dicţionarul meu defineşte acest cuvânt în felul următor: „A fi stăpânit în totul de o pasiune sau de o atracţie iraţională." Vine dintr-un cuvânt latin care înseamnă „prostesc sau nebunesc". Întotdeauna este complicat să faci deosebire între emoţiile implicate în dragoste şi cele implicate în pasiunea iraţională.

Un tânăr a întrebat-o pe Abigail Van Buren, renumita autoare de editoriale, cum ştie cineva când este îndrăgostit. Abby i-a răspuns: „Dacă simţi nevoia să întrebi, înseamnă că nu eşti."

Dragostea şi pasiunea au un singur lucru în comun – puternice sentimente de afecţiune faţă de o persoană de sex opus, trăsătură comună care complică şi mai mult descoperirea diferenţelor, pentru că multe dintre simptome coincid. Cea mai oarbă şi mai nebunească pasiune poate să conţină, într-o oarecare măsură, şi dragoste veritabilă. La rândul ei, dragostea adevărată poate să includă mai multe simptome caracteristice pasiunii. Astfel, deosebirile dintre cele două constau, în *gradul de manifestare* mai degrabă decât în definiţie. De aceea, este nevoie ca toate lucrurile să fie examinate cu mare atenţie.

Aproape că nu s-a făcut niciun studiu care să determine componentele, efectele sau rezultatele iubirii pasionale, în timp ce pentru dragostea adevărată au fost consacrate volume întregi. Lucrul acesta este regretabil, pentru că pasiunea irațională le aduce celor prinși în capcana ei înșelătoare suferințe și dureri de inimă fără sfârșit.

Dragostea adevărată și patima nebunească împărtășesc trei simptome similare: pasiune, apropiere și emoții neobișnuite. Pasiunea poate fi prezentă și fără o dragoste veritabilă. Este pe deplin posibil să fii pasionat sau să ai puternice simțăminte sexuale față de o persoană cu care nici măcar nu ai făcut cunoștință vreodată. Îmbrățișările și dezmierdările măresc urgența sentimentelor erotice până acolo, încât sexul poate să devină o parte semnificativă a asocierii voastre. Dar aceste simțăminte nu indică, neapărat, o dragoste autentică. Atracția sexuală poate fi la fel de stringentă în pasiunea irațională ca și în dragostea adevărată

Dragostea adevărată și patima nebunească împărtășesc trei simptome similare: pasiune, apropiere și emoții neobișnuite.

În același fel, dorința de a fi tot timpul împreună poate fi la fel de copleșitoare în pasiunea irațională, ca și în dragostea adevărată. Puteți dori să fiți mereu împreună, așteptând cu groază clipa când trebuie să vă despărțiți. Puteți trăi un sentiment de gol sufletesc după plecarea prietenului sau a prietenei voastre, dar aceasta nu înseamnă neapărat că ați găsit dragostea adevărată. Dorul după cealaltă persoană poate fi la fel de intens în pasiunea irațională ca și în dragoste.

Nici trăirea unor emoții neobișnuite, atunci când te gândești la prietenul sau la prietena ta, nu este un indiciu valabil. Vă puteți simți în al nouălea cer atunci când totul merge bine, pentru ca apoi să fiți de-a dreptul bolnavi, dacă lucrurile merg rău. Dar aceasta se poate întâmpla exact la fel de frecvent cu dragostea adevărată, ca și cu pasiunea irațională, cu toate că sentimentele ciudate și emoțiile excesive o caracterizează mai degrabă pe ultima.

Căutătorii nepricepuți confundă uneori pirita cu aurul. „Aurul prost" poate fi depistat dacă este pus într-o tigaie și așezat pe o plită

încinsă. El emană un miros greu, sfârâie şi fumegă, în timp ce aurul adevărat nu este în niciun fel afectat de căldură. Din nefericire, nu vă puteţi pune dragostea într-o tigaie pe plită, ca să verificaţi dacă trece sau nu testul, dar vă puteţi verifica sentimentele, observând următoarele indicii. Nu le-am aşezat în ordinea importanţei lor, ci ar trebui să apreciaţi fiecare factor într-un mod cât mai obiectiv cu putinţă.

Eşti îndrăgostit cu adevărat sau eşti lovit de o pasiune oarbă? Cum să facem deosebirea?

Dragostea se dezvoltă încet; pasiunea erupe rapid. Dragostea creşte, şi creşterea cere timp. Pasiunea nebunească loveşte dintr-odată, pe neaşteptate. Nu poţi cunoaşte cu adevărat pe cineva doar după câteva întâlniri. Mulţi oameni poartă mască şi afişează, la început, cel mai strălucit comportament de care sunt în stare. Ei încearcă să fie tot timpul plăcuţi şi distractivi şi îşi ţin sub control atitudinile negative, ca de exemplu mânia. Din această cauză, este nevoie de luni şi chiar de ani ca să ajungi să cunoşti bine pe cineva. Acesta este şi motivul pentru care unii oameni se plâng că s-au căsătorit cu un „străin". Sunt persoane care, în timpul curteniei, îşi ascund cu succes adevărata personalitate, pentru a-şi descoperi adevăratul caracter de-abia după căsătorie.

Acum cred că înţelegeţi de ce nu pot să accept teoria „dragostei la prima vedere". Pot să o accept pe aceea a „plăcutului la prima vedere" sau a „plăcutului foarte mult, la prima vedere", dar a „dragostei", nu. Te poţi simţi puternic atras de o persoană cu care tocmai ai făcut cunoştinţă. Poţi să simţi cum laboratorul chimic al corpului tău lucrează. Îţi place ceea ce vezi – înfăţişarea, acţiunile şi răspunsurile. Poate să-ţi placă totul în legătură cu acea persoană. Dar mai este încă drum lung de făcut înainte de a o putea iubi.

Dragostea se stinge încet; pasiunea pur emoţională se sfârşeşte dintr-odată. Desigur că acest factor nu poate fi verificat înainte ca relaţia să se destrame. Dar, privind retrospectiv, vă puteţi întreba: Cât timp a durat idila? De cât timp ai avut nevoie ca să depăşeşti criza despărţirii?

Aşa cum dragostea adevărată are nevoie de timp ca să se dezvolte, tot la fel este nevoie de timp şi pentru ca astfel de sentimente să se stingă.

Nu poate fi altfel. Dacă amândoi ați crescut împreună și ați împărtășit împreună multe experiențe, nu puteți trece ușor peste suferința ruperii relației dintre voi.

Pasiunile înflăcărate se sfârșesc în același fel în care au început – repede – cu *o singură excepție*. O astfel de pasiune nu se va încheia ușor și dintr-odată, dacă ați devenit implicați sexual. Un bărbat și o femeie pot să rămână împreună nu datorită afinităților dintre ei, ci datorită relației sexuale care îi satisface pe amândoi. De aceea, timpul necesar refacerii după ruperea unei relații nu este un indiciu semnificativ în cazul în care cei doi sunt implicați sexual. Într-o astfel de relație, prelungirea emoțiilor nu ar trebui să conducă la concluzia că este vorba despre dragoste adevărată.

Dragostea se concentrează asupra unei singure persoane; pasiunea poate implica mai multe persoane. Cineva lovit de pasiune poate fi „îndrăgostit nebunește" de două sau chiar de mai multe persoane în același timp. Aceste persoane pot să difere considerabil, atât ca personalitate, cât și ca temperament. De exemplu, o tânără poate spune că este îndrăgostită de doi băieți, simțind că îi este imposibil să aleagă între ei. Unul este matur, ferm și responsabil, în timp ce celălalt este un iresponsabil, amator de distracții și de amuzament. Cel mai probabil e că fata nu iubește, cu adevărat, pe nici unul dintre ei. Se poate ca reacțiile ei adolescentine să o atragă către amatorul de amuzament, în timp ce sentimentele mature îi spun că trăsăturile de caracter ale celuilalt sunt mai importante. În mintea ei, fata combină calitățile amândurora și crede că s-a îndrăgostit de amândoi. Însă dragostea adevărată se concentrează asupra unei singure persoane, care întrunește acele calități pe care le-ai stabilit ca fiind esențiale.

Dragostea motivează un comportament pozitiv; pasiunea oarbă are un efect distructiv. Dragostea va avea un efect constructiv asupra personalității tale și va scoate la lumină tot ce este mai bun în tine. Ea îți va da energie, ambiție și interes pentru viață. Ea generează sentimente de respect de sine, de încredere și de siguranță. Dragostea te va împinge spre succes. Vei studia mai sârguincios, vei fi mai eficient în planificare și vei economisi cu mai multă chibzuință. Viața capătă o semnificație și un scop în plus. Poți să visezi cu ochii deschiși, dar rămâi în limitele

realităţii, concentrându-ţi atenţia asupra planurilor pe care doreşti să le realizezi. Dragostea te va încuraja să activezi la cel mai înalt nivel. În contrast, pasiunea oarbă are un efect distructiv şi dezorganizant asupra personalităţii. Vei descoperi că eşti mai puţin eficient, mai puţin activ, mai puţin în stare să acţionezi la adevăratul tău potenţial. Membrii familiei sau prietenii apropiaţi vor observa imediat acest efect. Unii dintre ei te vor întreba: „Ce se întâmplă cu tine? Nu mergi nicăieri şi nu vrei să te implici în nimic. Care este problema? Eşti bolnav sau ce ai?" Apoi, altcineva va comenta: „Nu, nu este bolnav, este îndrăgostit." Dar observaţia aceasta pierde din vedere esenţialul. Eşti înnebunit după cineva, nu îndrăgostit!

Pasiunea orbească se dezvoltă pe visări şi fantezii nerealiste, în care te imaginezi alături de persoana „iubită", trăind împreună o viaţă de beatitudine, întotdeauna într-o perfectă armonie, în toate privinţele. Aceste visări cu ochii deschişi te fac să uiţi de realităţile vieţii, de şcoală, de serviciu, de studiu, de responsabilităţi şi de bani.

Dacă eşti îndrăgostit, îţi vei idealiza dragostea şi aceasta te va conduce la înţelegerea şi aprecierea persoanei iubite, prin verificarea simţămintelor în împrejurările reale ale vieţii. Dacă eşti „mort după" cineva, vei idealiza această persoană în ciuda realităţii.

Dragostea recunoaşte importanţa compatibilităţii; pasiunea nu ţine seama de ea. Dacă eşti îndrăgostit, nu vei fi atras doar de înfăţişarea fizică şi de comportamentul exterior al celeilalte persoane, ci şi de caracterul ei, de personalitatea, de emoţiile, de ideile şi de atitudinile ei. Vei fi interesat de modul ei de a gândi şi de a acţiona în diferite situaţii. Te vei concentra asupra valorilor comune. Cum reacţionează persoana pe care o iubeşti la succesul sau la eşecul tău personal, la capcanele şi la provocările vieţii? Este amabilă, înţelegătoare şi gata să aprecieze? Vă potriviţi în privinţa atitudinii faţă de religie, şcoală, familie, sex, finanţe şi prieteni? Ce afinităţi aveţi? Vă puteţi bucura de o seară petrecută împreună cu familia sau prietenii sau trebuie de fiecare dată să ieşiţi singuri undeva, în oraş? Proveniţi din acelaşi mediu social? Cu cât aveţi mai multe lucruri în comun, în aceste domenii, cu atât sunt mai mari şansele ca între voi să se dezvolte o dragoste adevărată.

S-ar putea să nu sune prea romantic sau prea emoționant, dar perspectiva unei căsnicii bune poate să aștepte chiar la ușa de alături. Ați crescut împreună, v-ați jucat împreună, ați fost la aceeași școală. Mediul vostru social și familial este același. Personalitățile compatibile, alături de punctele de interes și de valorile comune, reprezintă o bază importantă pentru dezvoltarea unei relații de dragoste durabile.

Dragostea recunoaște greșelile; pasiunea oarbă le ignoră. Dragostea te va determina să recunoști calitățile celuilalt și să construiești relația pe ele. Dar chiar dacă recunoști acele calități și, într-o oarecare măsură, le idealizezi, nu consideri persoana cealaltă ca fiind fără defecte. Ești capabil să recunoști în mod deschis acele aspecte ale personalității sau ale caracterului ei, care sunt departe de a fi perfecte, dar găsești în ea atât de multe calități demne de a fi respectate și admirate, încât o accepți pe baza acestora. De cealaltă parte, pasiunea te va împiedica să vezi ceva greșit în celălalt. Îl vei idealiza atât de mult, încât nu vei admite că are vreun defect. Îl vei apăra împotriva oricărei critici și aceasta pentru că îi admiri una sau două calități atât de mult, încât te amăgești singur că acestea pot cântări mai greu decât toate defectele sau problemele.

De asemenea, dragostea recunoaște toate calitățile persoanei iubite, dar nu te orbește față de aspectele-problemă din personalitatea ei. Cu toate acestea, ea te va face în stare să o iubești în ciuda defectelor.

Dragostea supraviețuiește despărțirii; pasiunea, nu. Dragostea poate chiar să crească în timp ce cei doi sunt separați de distanță. Absența face ca afecțiunea să devină mai intensă și inimile să se atașeze mai mult una de cealaltă. Dacă dragostea voastră a fost autentică, îți vei uni tot mai mult viața de cea a persoanei pe care o iubești. Când această persoană este departe, vei avea simțământul că o parte din tine lipsește. Absența te ajută să-ți dai seama cât de mult înseamnă această relație pentru tine.

Pasiunea moare repede când cei doi nu se văd o vreme. Dictonul „ochii care nu se văd se uită" este valabil în acest caz, deoarece pasiunea se bazează pe atracția fizică și pe una sau două calități pe care le admiri la celălalt. Astfel, atunci când o astfel de relație nu este susținută de contact, interesul se va stinge destul de repede. Pasiunea nu poate supraviețui probei timpului.

Dragostea ține sub control contactul fizic; pasiunea îl exploatează. Doi tineri care se iubesc cu adevărat își vor ține sub control gesturile de afecțiune fizică pentru un timp relativ îndelungat, raportat la începutul relației dintre ei. În schimb, pasiunea cere astfel de expresii fizice cu mult mai devreme. Mai mult decât atât, contactul fizic reprezintă o parte a relației cu mult mai mică pentru un cuplu îndrăgostit, decât pentru unul prins de o pasiune oarbă. Motivul este acela că pasiunea depinde într-o mare măsură de atracția fizică și de excitația simțită la explorarea particularităților fizice ale celeilalte persoane. Cel care experimentează pentru prima dată senzația aceasta ajunge, în mod firesc, la concluzia (falsă!) că între ei trebuie să fie neapărat ceva deosebit, deoarece nu a mai simțit niciodată mai înainte așa ceva.

Cu toate că și dragostea adevărată include atracția fizică, ea își are izvorul într-o mulțime de alți factori. Pentru un cuplu îndrăgostit, contactul fizic are de obicei o semnificație mai profundă decât pura plăcere. El exprimă ceea ce ei simt unul pentru celălalt. Din nefericire, contactul fizic, exprimat în cadrul pasiunii, devine adesea un scop în sine. Plăcerea este cea care domină întreaga experiență.

Dragostea este altruistă; pasiunea este egoistă. A fi îndrăgostit implică mai mult decât emoțiile. Dragostea veritabilă trece dincolo de nivelul simțămintelor și pune principiul dragostei în fiecare zi la lucru. Aceasta înseamnă că nu doar vei aștepta să fii tratat cu dragoste și considerație, ci că vei manifesta dragoste și considerație *chiar și atunci când nu-ți vine să o faci*. Oricare dintre noi putem fi iubitori atunci când nevoile ne sunt împlinite și când partenerul nostru se poartă, la rândul său, iubitor. Dar testul dragostei adevărate stă tocmai în a fi iubitor chiar și atunci când partenerul te tratează nedrept, îți neglijează nevoile sau uită ceva ce l-ai rugat să facă.

Unul dintre episoadele mele favorite de benzi desenate cu Charlie Brown îl înfățișează îmbrăcat în pijama și ducându-i lui Snoopy un pahar cu apă, în timp ce acesta lâncezește tolănit pe cușca lui. Textul de sub imagine spune: „Dragostea înseamnă să aduci cuiva un pahar cu apă în mijlocul nopții." Charlie prinde aici ideea. Nu este ușor să te scoli în mijlocul nopții și să pui nevoile celuilalt înaintea propriilor nevoi.

Pasiunea este egocentristă. Te gândești mai mult la ceea ce poate face relația pentru tine, decât la ceea ce poți face tu pentru ea sau pentru cealaltă persoană. Te simți bine atunci când ești însoțit de prietenul sau de prietena ta, pentru că o mare parte din sentimentele tale sunt legate de mândria pe care o simți atunci când ceilalți realizează că această persoană îți aparține.

Dragostea aduce aprobarea familiei și a prietenilor; pasiunea aduce dezaprobare. Atunci când iubești cu adevărat pe cineva, cel mai probabil e că familia și prietenii tăi apropiați vor aproba relația. Ei vor putea să vadă cât de bine vi se îmbină personalitățile, cât de multe afinități vă leagă și cum, în această relație, vă completați și vă motivați unul pe celălalt.

Dacă părinții și prietenii nu vă aprobă – fiți atenți. Dacă ei sunt convinși că sunteți pe cale să faceți o mare greșeală, s-ar putea să aibă dreptate. Ei sunt deosebit de interesați de binele vostru și nu vor să fiți răniți. Pentru că ei nu sunt la fel de implicați emoțional cum sunteți voi, s-ar putea să fie în stare să vadă anumite aspecte pe care voi nu le puteți vedea. *Aprobarea părinților este elementul-cheie.* Statisticile arată că acele căsnicii cărora le lipsește binecuvântarea părinților au un procent mare de eșec.[4]

Când există pasiune oarbă, s-ar putea ca prietenii să nu aprobe alegerea voastră. Probabil că nu vor veni să vă spună aceasta direct, dar de multe ori puteți să vă dați seama din atitudinea lor că ar vrea să vă reveniți și să vă treziți la realitate.

Există dovezi puternice că aprobarea părinților și a prietenilor indică o dragoste adevărată. Un specialist a comparat nemulțumirile și plângerile venite din partea persoanelor căsătorite care au o căsnicie fericită cu cele venite din partea persoanelor divorțate. Persoanele divorțate se plâng de aproape patru ori mai mult de faptul că nu au prea multe în comun cu prietenii partenerului lor. El a descoperit, de

Cu cât aprobarea părinților va fi mai deplină și cu cât vor fi mai mulți aceia care vă aprobă relația, cu atât sunt mai multe șanse de a fi găsit dragostea adevărată.

asemenea, că acele cupluri care au o căsnicie fericită aproape că nu au probleme cu părinţii vreunuia dintre parteneri. Dacă părinţii şi prietenii obiectează împotriva relaţiei tale, ai grijă! Dacă sunt de acord cu ea, bucură-te! Cu cât aprobarea părinţilor va fi mai deplină şi cu cât vor fi mai mulţi aceia care vă aprobă relaţia, cu atât sunt mai multe şanse de a fi găsit dragostea adevărată.

Dragostea generează siguranţă; pasiunea generează nesiguranţă. Dacă eşti îndrăgostit, după ce ai luat în considerare toate elementele relaţiei în care eşti implicat, vei căpăta un simţământ de siguranţă şi de încredere. Pe de altă parte, o persoană „înnebunită" după cineva se va lupta cu simţăminte de nesiguranţă, încercând să-l controleze pe cel pe care îl iubeşte, din cauza geloziei. Aceasta nu înseamnă că atunci când iubeşti cu adevărat pe cineva nu vei fi niciodată gelos, ci că sentimentele tale de gelozie nu vor fi frecvente şi intense.

Unii oameni se simt flataţi de accesele de gelozie ale partenerilor lor. Ei cred că gelozia este o dovadă de adevărată dragoste şi consideră că sunt cu atât mai iubiţi cu cât persoana cealaltă este mai geloasă. Cu toate acestea însă, gelozia nu este dovada unor sentimente sănătoase, ci mai degrabă a nesiguranţei şi a unei proaste imagini de sine. Oricare ar fi cauzele geloziei, ea va genera în tine dorinţa de a ridica un gard în jurul celeilalte persoane, astfel încât să o poţi păstra numai pentru tine. Cu alte cuvinte, gelozia te face egoist şi posesiv.

Dragostea recunoaşte realitatea; pasiunea o ignoră. Dragostea autentică priveşte problemele vieţii în mod realist. Ea nu încearcă să minimalizeze gravitatea lor. Doi elevi de liceu care sunt îndrăgostiţi se vor strădui să-şi termine studiile înainte de a se căsători, pentru că ştiu că, dacă va fi construită pe o temelie educaţională solidă, căsnicia lor va fi mai puternică. Ei nu vor simţi nevoia să se căsătorească în grabă de teamă că persoana pe care o iubesc se va răzgândi şi îi va părăsi.

Pasiunea ignoră deosebirile de mediu social, rasial, educaţional sau religios. Uneori, pasiunea iraţională cuprinde o persoană care este deja căsătorită sau care se află într-o situaţie ce face imposibilă o relaţie deschisă, publică. Într-un astfel de caz, pasiunea argumentează că, de fapt, aceste lucruri nici nu contează. Persoana se amăgeşte cu gândul că, dacă se iubesc unul pe celălalt, orice problemă poate fi rezolvată.

Un cuplu cu adevărat îndrăgostit apreciază problemele în mod corect și realist, încercând să le rezolve. Dacă anumite aspecte par să le amenințe relația, ei le discută deschis și încearcă să le soluționeze în mod inteligent. Un cuplu cuprins de o pasiune oarbă va ignora sau va ascunde deosebirile dintre ei. Un cuplu îndrăgostit va anticipa în mod inteligent problemele care, după toate probabilitățile, vor apărea în cadrul relației lor.

Acum, că ați prins imaginea generală a tipului de relație pe care îl aveți, ce este de făcut? Lucrul cel mai important este acela de a nu face nicio schimbare drastică – cel puțin nu acum. Chiar dacă ați înaintat triumfători până în acest stadiu al relației, opriți-vă! Nu vă lansați în angajamente pripite înainte de a vă fi supus sentimentele la proba timpului. Nu uitați: dacă ați găsit adevărata dragoste, ea va fi tot acolo și săptămâna viitoare, și peste două săptămâni. Evitați multe suferințe procedând cu prudență și fără grabă.

Dacă ați găsit adevărata dragoste, ea va fi tot acolo și săptămâna viitoare, și peste două săptămâni.

Dacă, cercetându-vă relația, ați descoperit că este vorba doar de o pasiune oarbă – și este foarte probabil să fie așa –, nu vă gândiți că trebuie să puneți imediat capăt relației, dacă până aici ați tratat-o cu seriozitate. Uneori, pasiunea se poate transforma în dragoste adevărată, dar dacă înaintați prea repede în oricare dintre direcții, nu veți ști niciodată cu certitudine ce se întâmplă.

Așa că, relaxați-vă și bucurați-vă de relația voastră – chiar dacă este doar pasiune. *Dar fiți conștienți de ceea ce este între voi* în realitate, și nu vă amăgiți singuri cu gândul la ceva ce nu este. Aceasta poate fi doar una dintre numeroasele relații pe care le veți avea înainte de a lua decizia finală și de a rămâne alături de cineva pentru toată viața. Ceea ce veți învăța din relația actuală vă va fi de folos în relațiile viitoare.

ATENȚIE: Evitați orice relație sexuală! Este normal și natural să simțiți o dorință puternică, ceva care vă împinge către intimitatea sexuală. Uneori, aceasta poate să pară irezistibilă, dar sexul aduce cu sine o mulțime de stări emoționale și de probleme despre care vom discuta în următoarele două capitole.

Ți-ai analizat situația, dar încă nu ești în stare să spui dacă ai găsit sau nu dragostea adevărată? Ți-ai dat seama că, cu cât încerci mai mult să afli, cu atât devii mai confuz în această privință? Dacă da, lasă să mai treacă puțin timp. Timpul înseamnă experiență. El îți va oferi posibilitatea unei cunoașteri mai bune și ocazia de a descoperi ce trebuie să știi pentru a lua decizia finală. Vei descoperi dragostea adevărată atunci când relația voastră va încuraja creșterea personală pentru fiecare dintre voi și va adânci dragostea voastră unul pentru celălalt.

Pe scurt, despre dragoste și pasiune

PASIUNEA ...

1. Se bazează, adesea, pe atribute absurde, prostești, precum felul în care merge sau râde cineva. Lucrurile mici te „înnebunesc".
2. Adesea depinde în mare măsură de atracția fizică – fiorii, bătăile accelerate ale inimii sau pielea ca de găină, pe care le simți atunci când atingi cealaltă persoană.
3. De multe ori, are un efect distructiv și dezorganizant asupra personalității, făcându-te să uiți de realitățile vieții.
4. Adesea se sfârșește rapid – dacă nu ești implicat sexual. Dacă există implicare sexuală, prelungirea relației nu este un indiciu valabil.
5. Adesea te face să idealizezi cealaltă persoană în așa măsură, încât nu ești dispus să admiți că ar putea avea și defecte.

DRAGOSTEA ...

1. Privește în profunzime la compatibilitatea trăsăturilor de caracter, la valorile și la punctele de interes comune.
2. Ia în considerare și alți factori, în afară de atracția fizică. Atracția fizică va reprezenta doar o mică parte din relația totală.
3. Scoate la lumină tot ce este mai bun în tine, promovează creșterea personală, respectul de sine, ambiția și progresul.
4. Necesită timp ca să se dezvolte și să se maturizeze. Exact așa cum este nevoie de timp pentru ca adevărata dragoste să crească, este nevoie de timp și pentru ca ea să se stingă.
5. Recunoaște calitățile, dar recunoaște și defectele.

6. De cele mai multe ori, familia și prietenii dezaprobă alegerea ta.
7. Sentimentele se sting foarte repede dacă vă desparte distanța.
8. Adesea include certuri repetate, argumentații și neînțelegeri ca parte semnificativă a relației.
9. Ești mai interesat de ceea ce poți obține din această relație.
10. Adesea include simțăminte de gelozie frecvente și severe.
11. Este, în general, folosită pentru a descrie relațiile trecute.
12. Se concentrează asupra unor persoane total nepotrivite.
13. Include frecvente simțăminte de vinovăție, nesiguranță și frustrare.
14. Este cel mai adesea întâlnită între adolescenți sau persoane imature.
15. Poate apărea imediat după ce s-a încheiat precedenta relație de dragoste.
16. Atunci când interesul sexual s-a stins, este urmată de plictiseală.
17. Cuplul depinde de distracții externe pentru a se simți bine împreună.
18. Relația crește și se schimbă foarte puțin, chiar dacă sunteți de mult timp împreună.

6. Aduce aprobarea familiei și a prietenilor. Ei pot să vadă ce face relația pentru amândoi.
7. Poate supraviețui despărțirii prin distanță.
8. Reduce tensiunile dintre voi, pentru că apelați la discuții deschise pentru a rezolva problemele, fără argumentații și discuții în contradictoriu.
9. Este interesată de părtășie și dăruire, pentru a-i aduce celuilalt fericirea și siguranța.
10. Promovează încrederea și siguranța care te fac în stare să-i oferi celuilalt libertate.
11. Descrie, de obicei, relația actuală.
12. Este îndreptată, cel mai adesea, către persoane potrivite.
13. Este caracterizată de sentimente de încredere în sine și în celălalt, precum și de siguranță.
14. Crește în timp și aduce cu sine maturitate emoțională și biologică.
15. Se dezvoltă încet, după un timp îndelungat de la relația precedentă.
16. Generează un interes crescând și o bucurie continuă atunci când sunteți împreună.
17. Aprinde interesul unul față de celălalt și față de activitățile comune.
18. Se schimbă și devine mai profundă odată cu continuarea relației.

19. Este adesea însoțită de simțăminte superficiale și de senzații care pur și simplu te „vrăjesc", îți dau fiori.

20. În general, durează foarte puțin.
21. Adesea exploatezi cealaltă persoană în avantajul tău.

22. Reprezintă întotdeauna o bază slabă și nesigură pentru căsătorie.

19. Asigură un climat de adâncire a simțămintelor și de creștere a intimității, pe măsură ce vă împărtășiți tot mai mult din viața voastră.
20. În general, durează mult timp.

21. Protejează cealaltă persoană, îi poartă de grijă și o ajută să crească.
22. Este suficientă pentru a construi o căsnicie pe temelia ei – dacă toți ceilalți factori sunt în regulă.

Adevărul despre „îndrăgostire"

În timpul unui seminar „Complete Marriage" *(Căsnicie completă)*, i-am întrebat pe participanți de ce s-au căsătorit. „Pentru că *ne-am îndrăgostit* unul de celălalt", au răspuns cele mai multe cupluri.

S-au căsătorit, pentru că au experimentat un sentiment pe care l-au interpretat ca fiind dragoste. Cu toate acestea, este foarte dificil să spui cu exactitate ce este dragostea. George Bernard Shaw a afirmat că dragostea este cuvântul cel mai greșit folosit și cel mai greșit înțeles din vocabularul nostru. Este posibil să fi avut dreptate. Cum ați defini dragostea? Cu care dintre următoarele definiții ale dragostei sunteți de acord?

– „Dragostea este atunci când doi oameni se află sub influența celei mai violente, mai nebunești, mai amăgitoare și mai trecătoare pasiuni (și) li se cere să jure că vor rămâne în acea stare euforică, anormală și epuizantă până când moartea îi va despărți."

– „Dragostea este o stare de anestezie perceptuală."

– „Dragostea este o boală mintală gravă."

– „Dragostea este un demon, un foc, un rai și un iad,/ Unde locuiesc deopotrivă plăcerea, durerea și tristele regrete."

– „Dragostea este sentimentul pe care îl simți atunci când simți că ești pe cale să simți ceva ce n-ai mai simțit niciodată înainte."

– „A iubi pe cineva nu este doar un sentiment puternic – este o decizie, un discernământ și o promisiune."

– „Dragostea este un angajament necondiționat față de o persoană imperfectă."

Mai mult decât atât, noi folosim termenul *dragoste* cu o mulțime de sensuri diferite. De exemplu, obișnuim să spunem: „Îmi iubesc părinții"; „Îl iubesc pe Dumnezeu"; „Îmi iubesc câinele". Presupun că nu aveți, față de câinele vostru, același răspuns emoțional pe care îl aveți față de persoana cea mai dragă din viața voastră. Noi vorbim despre „îndrăgostire", dar ce înseamnă, cu adevărat, să te îndrăgostești?

Când spunem că Sue și Tom s-au îndrăgostit, ne referim în general la faptul că cei doi au fost „loviți" de un sentiment neașteptat, ceva asupra căruia nu au niciun control. Aceasta pare că îi scutește de orice responsabilitate legată de îndrăgostire. Totuși, dacă afirmăm că o persoană „e îndrăgostită lulea", expresia aceasta nu ar trebui să implice un fel de orbire spirituală, într-o stare independentă de voința ei. Evident, nu e o „victimă", ci un „complice". În plus, atunci când folosim acest termen, ne referim de obicei la faptul că persoana respectivă este „îndrăgostită", „e cuprinsă de dragoste" ... numai cu inima. Dar a te îndrăgosti cu inima reprezintă doar o parte din procesul dragostei. Când te îndrăgostești, trebuie să o faci și cu inima, *și* cu capul.

Deși cineva poate „cădea" pe neașteptate într-o violentă stare de pasiune orbească, adevărata dragoste are nevoie de timp ca să se dezvolte. Dragostea este complexă. Ea nu lovește pe neașteptate și nici nu „cade" pe neașteptate peste noi, asemenea stelelor căzătoare. Ea vine doar atunci când doi oameni și-au reorientat viețile, fiecare având-l pe celălalt ca nou centru de interes.

Când te îndrăgostești, trebuie să o faci și cu inima, dar și cu capul.

Poate că vă gândiți la dragostea adevărată ca la un sentiment fierbinte, incandescent, care va arde constant până la sfârșitul vieții voastre împreună. Dar dragostea nici nu rămâne pe loc și nici nu continuă la același nivel sau la aceeași intensitate întreaga viață. Am putea compara cursul normal al dragostei cu un val care se înalță și apoi

cade, până când, în cele din urmă, se risipeşte pe plajă. În cele mai multe cazuri, dragostea începe cu putere. Ea poate să crească năvalnic sau poate să se dezvolte încetul cu încetul. Porţiunea cea mai înaltă a valului apare de obicei la începutul „îndrăgostirii" sau curând după aceea.

Dacă doi oameni care se îndrăgostesc unul de celălalt se căsătoresc înainte de a fi trecut de creasta valului, s-ar putea să se trezească mai târziu că s-au căsătorit cu o persoană total nepotrivită. O tânără mireasă dezamăgită mi-a povestit ce s-a întâmplat:

„M-am îndrăgostit de Carl la nebunie de când ne-am văzut pentru prima dată. El era la fel de nebun după mine. Am încercat să ne ţinem sub control sentimentele, pentru că nu voiam să mergem prea departe.

Apoi, am început să ne certăm foarte des şi să ne călcăm pe nervi unul pe celălalt. Am discutat despre situaţia aceasta şi am ajuns la concluzia că totul trebuie să fie din cauza tensiunii sexuale, generate de faptul că mersesem destul de departe, dar nu până la capăt. Ne-am gândit că, dacă ne-am căsători, tensiunea creată ar dispărea, şi noi am fi mult mai fericiţi.

Ne-am căsătorit imediat şi, timp de două luni, totul a fost aproape perfect. Acum însă ne certăm mai des decât o făceam înainte de căsătorie. Am învăţat trista lecţie că, pentru o relaţie care nu merge, soluţia nu este niciodată căsătoria."

În majoritatea căsniciilor, sentimentele de dragoste au tendinţa să scadă uşor după trecerea primilor ani de cunoaştere reciprocă. Fiecare nouă experienţă trăită împreună şi fiecare ocazie de a-l înţelege mai deplin pe celălalt îi apropie în mod natural pe cei doi, astfel că sentimentele lor ajung din nou pe creasta valului. Însă acest gen de evenimente şi de experienţe probabil că vor scădea în frecvenţă odată cu trecerea anilor.

Cu toate acestea, cu cât cineva iubeşte mai mult timp, cu atât îi va fi mai greu să înceteze să iubească. În primele zile de prietenie, o criză minoră va pune adesea capăt relaţiei, aproape înainte ca aceasta să fi început cu adevărat. Dacă o tânără mireasă sau un proaspăt mire descoperă, la puţin timp după nuntă, că persoana cu care tocmai s-a căsătorit i-a fost necredincioasă, cel mai probabil aceasta va pune capăt căsniciei lor imediat. Cu toate acestea, eu şi soţul meu am

lucrat cu nenumărate persoane căsătorite, de vârstă mijlocie, care așteptau răbdătoare ca partenerul necredincios să pună capăt relației extraconjugale și să restabilească ceea ce fusese între ei înainte ca respectiva aventură să se întâmple. Cuplul cu o vechime mai mare a experimentat o dragoste mai mare și mai profundă, pe care cuplul mai tânăr nu a descoperit-o încă.

Cu toate că îndrăgostirea reprezintă un element important în procesul curteniei, trebuie să realizați că ea nu este suficientă. Trebuie să vă testați sentimentele de dragoste în fața realităților vieții.

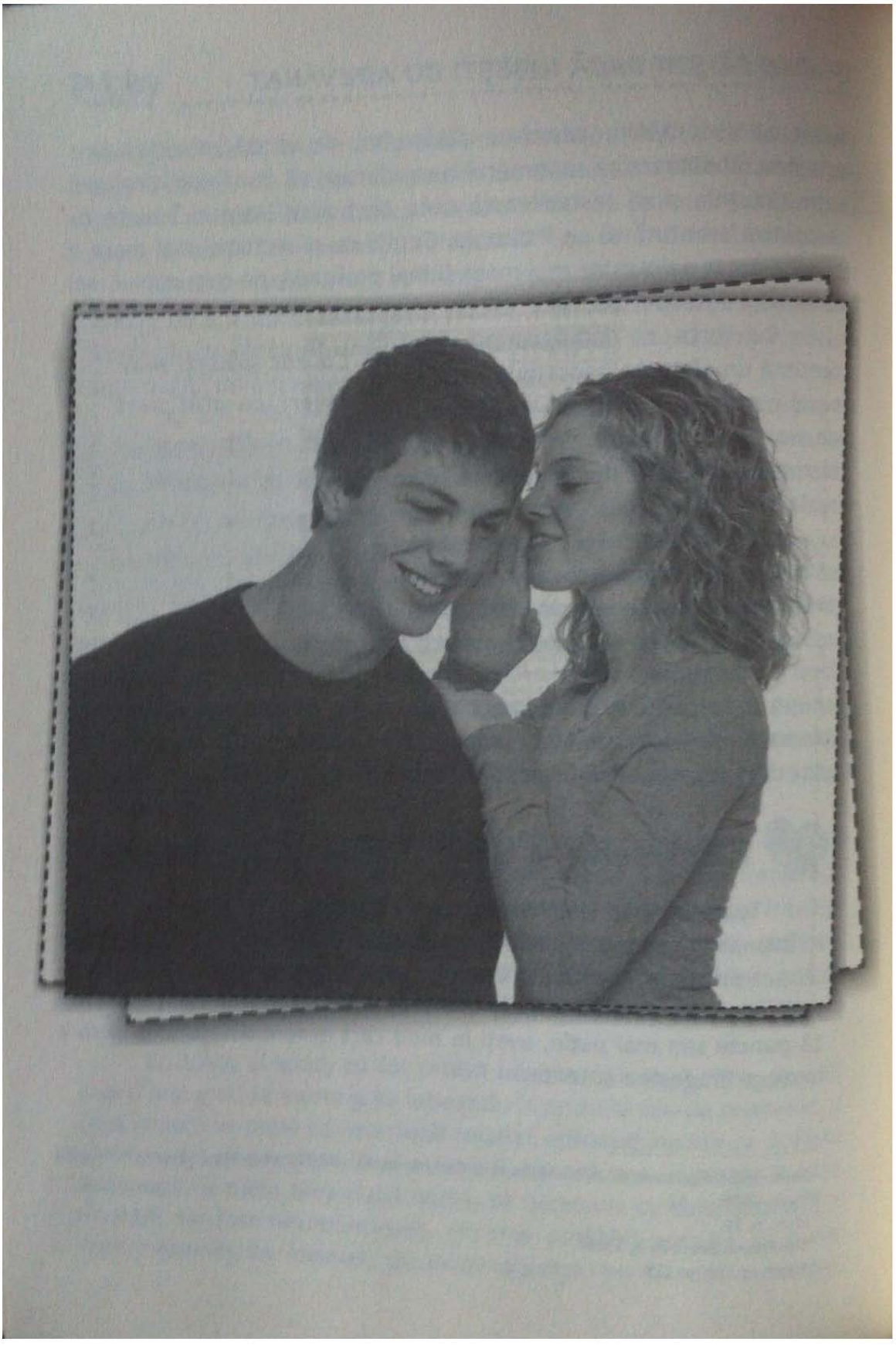
Cu cât sunteți mai tineri, cu atât sunt mai multe șanse ca ceea ce simțiți să fie pasiune, și nu dragoste adevărată.

Un cântec spune: „Au încercat să ne spună că suntem prea tineri, prea tineri ca să fim cu adevărat îndrăgostiți ..." Eu nu încerc să vă spun că sunteți prea tineri ca să fiți îndrăgostiți, deși cu cât sunteți mai tineri, cu atât sunt mai multe șanse ca ceea ce simțiți să fie pasiune, și nu dragoste adevărată. Dar nu aceasta este problema, fiindcă oricine – tânăr sau bătrân – se poate îndrăgosti. Problema vine din a încerca să rămâi îndrăgostit!

Răspunsurile la testul „Ce știi despre dragoste?"

Toate afirmațiile sunt false, cu excepția numerelor 10 și 19. Dacă ați adunat 17 sau mai multe puncte, aveți o înțelegere destul de bună în ceea ce privește dragostea autentică. Dacă punctajul vostru este între 15 și 17, vă descurcați binișor, dar v-ar fi de folos un mic ajutor. Dacă aveți 13 puncte sau mai puțin, aveți în mod cert nevoie de ajutor pentru a înțelege dragostea autentică.

[1] Ray E. Short, *Sex, Love, or Infatuation: How Can I Really Know?* (Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1978), p. 12.
[2] *Idem*. p. 21.
[3] The Fresno *Bee*, July 8, 1980.
[4] Short, *op. cit.*, p. 129.



Capitolul 6

Situații sensibile

Orice persoană tânără, indiferent de sex, ar trebui să aibă foarte clar definite standardele conduitei sexuale și să se țină de ele.

De obicei, statisticile ne plictisesc, dar aceste cifre probabil că vi se vor părea interesante. După întâlnirile romantice cu o persoană de sex opus, se pare că mângâierile și dezmierdările constituie cel mai popular „sport" printre tineri. Studiul meu a arătat că 17% dintre studenții intervievați nu „practicau" dezmierdatul și nici nu plănuiau să o facă; 27 de procente făcuseră acest lucru, dar nu intenționau să-l mai repete; aproximativ 43 de procente practicau acest gen de contact fizic și intenționau să-l facă și în continuare, iar 4% nu avuseseră încă ocazia să-l facă. (9 procente nu au dat niciun răspuns.)

Când le-am cerut să indice nivelul cel mai avansat de afecțiune fizică pe care-l considerau potrivit într-o relație ocazională, 85% dintre tinerii chestionați au spus că totul trebuia să se limiteze la ținutul de mână, îmbrățișări și sărutări. Doar 9% dintre ei au spus că intimitatea ar putea merge până la ușoare mângâieri. Și totuși, 17% dintre cei care practică contactul sexual spun că între ei este vorba doar despre „o relație ocazională"!

50% dintre cei intervievați avuseseră unul sau doi parteneri cu care practicaseră dezmierdatul și mângâiatul; 28% dintre ei avuseseră între trei și șase astfel de parteneri. Cele mai multe episoade de intimitate de genul acesta avuseseră loc în mașină, cu toate că „acasă"

ocupa locul al doilea, la foarte mică distanţă. Majoritatea studenţilor au început să practice mângâiatul în relaţiile lor idilice încă de la vârsta de 15 sau 16 ani şi un număr covârşitor dintre ei susţineau că făcuseră acest lucru pentru a-şi exprima dragostea faţă de prietenul sau prietena lor sau pentru că „se lăsaseră ispitiţi de vraja momentului". 30% dintre ei simţeau că mângâiatul le slăbise relaţia, dar un procent egal apreciau că relaţia fusese întărită. 66% se considerau uşor, moderat sau foarte religioşi la momentul celei mai recente experienţe de genul acesta.

După episoadele de mângâiere, 31 de procente se simţiseră pozitiv, în timp ce 29 de procente dintre ei percepuseră simţăminte negative. Cei care nu practicaseră mângâiatul în idilele lor au afirmat, într-un număr covârşitor, că se abţinuseră de la a face acest lucru datorită valorilor personale şi nu datorită educaţiei religioase sau familiale. Mai puţin de 1% dintre ei discutaseră cu partenerul sau partenera despre limitarea apropierii fizice şi hotărâseră să se abţină de la mângâieri.

Cei chestionaţi au mai declarat că se întâmplase să se angajeze în mângâieri şi dezmierdări chiar şi atunci când nu doriseră să facă acest lucru, pentru unul dintre următoarele motive: „Nu am vrut să rănesc sentimentele celuilalt"; „M-am simţit împins către aceasta"; „Am vrut să-l asigur pe prietenul meu de dragostea mea"; „Mi-a fost teamă să nu-l pierd." 98% dintre participanţii la acest sondaj erau de părere că o fată nu trebuie neapărat să accepte mângâierile pentru a avea succes în relaţiile cu băieţii.

Ajunge cu cifrele şi cu statisticile! Haideţi acum să privim mai îndeaproape la practica mângâiatului! Cu toate că jocul acesta este foarte larg răspândit, regulile lui diferă uimitor de mult. Tinerii au tendinţa să nu se încadreze în tipare, făcându-şi propriile lor reguli pe măsură ce îşi trăiesc propria experienţă. Mângâiatul include o listă lungă de activităţi de „explorare a corpului celuilalt", şi fiecare grup de tineri pare să aibă o definiţie proprie a ceea ce constituie mângâiatul „uşor" sau „profund". În sondajul meu am folosit următoarele definiţii: „manifestări de afecţiune fizică" – îmbrăţişări şi sărutări, fără dezmierdări şi fără „pipăirea" trupurilor; „mângâieri uşoare" – dezmierdarea şi „pipăirea" trupului celuilalt pe deasupra hainelor; „mângâieri profunde" – dezmierdarea şi „pipăirea" trupului celuilalt pe sub haine.

Indiferent de definiţie, acest gen de intimitate fizică este o activitate care spune ceva important. Cum majorităţii tinerilor le lipseşte capacitatea de a ţine discursuri romantice, ei încearcă să comunice ceea ce simt prin mângâieri şi dezmierdări. Cei mai mulţi cred că, dacă ar încerca să-şi transpună simţămintele în cuvinte, ceea ce ar spune ar suna banal şi răsuflat. Ei simt că dragostea lor este ceva deosebit şi vor ca partenerii lor să fie convinşi de sinceritatea simţămintelor lor. De asemenea, ei ştiu că actul sexual reprezintă exprimarea finală a dragostei, dar simt că nu sunt încă pregătiţi pentru aşa ceva.

Mângâiatul merge un pas mai departe decât îmbrăţişarea sau sărutul, dar nu atât de departe precum actul sexual. Atunci când un cuplu se angajează în mângâieri, au senzaţia că îşi comunică unul altuia ceva de genul: „Te iubesc şi ţin la tine. Cândva, relaţia noastră poate că va înflori în ceva mai mult, dar acum ne aflăm doar aici."

Dar mai este şi un alt factor. Cu toate că tinerii nu sunt prea dispuşi să recunoască aceasta, adesea ei se angajează în mângâieri şi dezmierdări datorită plăcerii fizice care vine în urma stimulării sexuale. Ei se bucură de senzaţiile plăcute de moment, şi unii ajung chiar să caute asemenea plăceri ca pe un scop în sine. În asemenea situaţii, mângâierile reflectă mai degrabă dragostea de sine decât dragostea pentru celălalt. Astfel, în aceste cazuri, mângâierile şi dezmierdările violează tocmai principiile pe care le dorim să guverneze relaţia dintre un bărbat şi o femeie. Lucrul acesta este adevărat în special la nivelul întâlnirilor ocazionale, când cei doi nu sunt îndrăgostiţi şi nu au niciun plan de a se căsători unul cu celălalt. Cuplurile care se angajează în mângâieri atunci când nu sunt îndrăgostiţi fac lucrul acesta exclusiv pentru a se simţi bine şi pentru a se distra. Trebuie să ţineţi cont, însă, de faptul că experienţele sexuale în lipsa dragostei adevărate devalorizează o relaţie. A folosi cealaltă persoană pentru a-ţi satisface propriile dorinţe sexuale de moment este o josnicie. Riscul este mare şi, prin comparaţie, răsplata este mult prea mică.

Jocul acesta este riscant pentru că îţi oferă tentaţia de a profita de cealaltă persoană. La orice vârstă, oamenii se confruntă cu tentaţia de a-i exploata pe alţii. Dar probabil că nu există niciun alt timp când o persoană să fie mai vulnerabilă la o astfel de exploatare ca atunci când

este implicată în mângâiere. Cei neiubiţi se simt iubiţi, cei urâţi sunt făcuţi să se simtă frumoşi, cei singuri se simt ca şi când ar fi cineva căruia îi pasă de ei – şi toate acestea sub pretextul unei iubiri care poate că nici măcar nu există. Dorinţa intensă a cuiva de a găsi pe cineva căruia să-i pese de el sau de ea poate traduce foarte uşor exprimarea poftei senzuale ca pe o dovadă de dragoste şi de interes, în ciuda falsităţii motivelor lăuntrice.

Jocul acesta este riscant şi pentru că împinge cuplurile către contactul sexual. Cei doi cred că îşi pot ţine sub control şi trupurile, şi emoţiile, astfel că încep să se mângâie şi li se pare încântător. Curând însă ei descoperă că, în ciuda tuturor intenţiilor bune, au ajuns într-un punct de unde vor să meargă mai departe. Pur şi simplu, nu se pot opri!

De asemenea, mângâierea poate produce o serie de efecte ulterioare în cadrul căsniciei. Medicii şi psihologii au descoperit că problemele multora dintre femeile care nu pot răspunde liber la stimularea sexuală după căsătorie îşi au originea în experienţele timpurii de mângâiere şi de apropiere fizică. Unii specialişti spun că ele au ajuns să fie atât de obişnuite să răspundă la mângâiere până la un punct, pentru ca apoi să se oprească, încât nici mai târziu nu vor putea să meargă până la capăt.

Mângâierea, în limitele căsniciei, este o experienţă minunată. Este expresia naturală a dragostei, numită preludiu, care conduce la contactul sexual. Şi atunci, care este deosebirea dintre mângâierea din timpul prieteniei şi preludiu? Mângâierea sau „pipăitul", cum îi spun tinerii, înseamnă explorarea trupului celuilalt, între două persoane care nu intenţionează să ajungă la actul sexual. Şi tocmai acesta este necazul cu mângâierea – că ea nu se opreşte doar la atât. Ea este destinată să conducă la altceva. În afara căsătoriei, mângâierea în sine aduce mai multă frustrare decât satisfacere.

Nu ar trebui să priviţi mângâierea ca pe un scop în sine. Este o greşeală să crezi că ea este doar o aventură ce constă în explorarea rece şi calculată a trupului unei alte persoane. Mângâierea, *dezmierdatul*, implică emoţii şi pasiuni care te fac să dai uitării stăpânirea de sine. Ea este progresivă, aşa încât la următoarea întâlnire vei dori să mergi un pas mai departe pentru a reuşi să trăieşti aceleaşi senzaţii ca şi cele de care te-ai bucurat ultima dată.

Mângâierea poate fi asemănată cu un pod care trece peste abisul dintre abținerea de la orice fel de exprimare fizică a dragostei și contactul sexual. Haideți să folosim această analogie. În timpul mângâierilor poți străbate acest pod pe o zecime din lungimea lui sau pe nouă zecimi. Persoanele care nu și-au dezvoltat niciodată stăpânirea de sine se pot trezi că au traversat podul înainte să-și dea seama de aceasta. Oh, cu siguranță că nu se întâmplă întotdeauna totul dintr-odată! Poate dura săptămâni sau luni. Dar aceia care încep o relație în care practică în mod serios mângâierea și dezmierdatul vor descoperi, mai devreme sau mai târziu, cât de progresiv este totul.

Cum procedează băieții

Un profesor care preda cursuri de educație sexuală la o mare universitate le-a cerut studenților săi să prezinte diferitele metode pe care le foloseau pentru a ispiti o fată la mângâieri sau la un contact sexual. La început, acești tineri, aflați la vârsta studenției, au râs de metodele descrise. Însă, în cele din urmă, câțiva dintre băieți s-au plâns că discuția le va ruina viața sexuală. Și într-adevăr, rapoartele ulterioare au confirmat că în timpul acelui semestru nu s-au mai înregistrat cazuri de graviditate în rândul studentelor.

Rolul acestor tactici și metode în ademenirea tinerelor către activitățile sexuale premature este mai puternic decât își dau seama majoritatea oamenilor. O tânără ar trebui să știe nu numai până la ce punct să limiteze îmbrățișările și „pipăitul", dar și cât preț poate să pună și ce încredere poate să acorde cuvintelor convingătoare și insistente ale băieților. Iată, descrise pe scurt, câteva dintre cele mai obișnuite metode de abordare, folosite de bărbați:

Metoda „dragoste adevărată". Un studiu a relevat faptul că metoda cea mai des folosită este: „Dacă mă iubești, atunci îmi vei permite." Băieții au folosit dintotdeauna metoda aceasta. Dar, dacă el obține ceea ce vrea, tu ce garanție ai că te va iubi și după aceea? Este mult mai probabil că nu dorește decât să te folosească pentru a-și satisface propriile nevoi urgente. Și, mai mult decât atât, chiar dacă după ce obține ceea ce vrea nu te trece pe linia moartă, tu tot nu te alegi

cu prea mult. De obicei, băiatul care foloseşte această metodă este un tip care acţionează încet, dar hotărât, şi care insistă până când, în cele din urmă, obţine ceea ce vrea. Cel mai potrivit răspuns la o astfel de propunere este: „Dacă mă iubeşti, atunci nu-mi vei cere lucrul acesta!"

Metoda flatării. „Ai un corp atât de minunat, încât îmi este foarte greu să mă mai ţin sub control!" Sau: „Eşti aşa de frumoasă!" Sau: „Ai nişte ochi atât de frumoşi!" Atunci când au fost întrebaţi, băieţii care folosesc metoda aceasta au declarat că apelează la ea pentru că nu le trece prin cap ce altceva ar putea spune. Cu alte cuvinte, există atât de puţină atracţie între cei doi, încât, ca să obţină ceea ce vrea, el trebuie să o flateze cu privire la aspectul ei fizic. Desigur, cuvintele acestea spun ceea ce unei fete atrăgătoare îi place să audă, şi chiar şi fetele cele mai lipsite de atractivitate se simt flatate.

Metoda conjuncturală. „Toată lumea o face!" este argumentul folosit de mulţimea băieţilor care manifestă o etică de conjunctură. Aceşti adepţi ai „noii moralităţi" încearcă să insinueze că fata care nu se grăbeşte să adopte spiritul vremii, care nu face ceea ce este la modă şi nu trăieşte în felul în care o face restul lumii este „rămasă în urmă" şi are concepţii învechite. Ei o acuză că ar avea *idei victoriene*. „Timpurile s-au schimbat", susţin ei. „Trăieşte prezentul şi nu te uita înapoi!" Ei insistă într-o asemenea măsură, încât ea începe să se întrebe dacă nu cumva îi scapă din vedere ceva de care restul lumii se bucură.

Metoda simpatiei. „Nimeni nu mă înţelege, în afară de tine. Toţi sunt împotriva mea – părinţii, cei de la şcoală, legea. N-am nevoie de altceva decât de susţinerea şi de ajutorul tău, şi totul va fi OK." Folosind această metodă, nu este nevoie de o insistenţă prea mare pentru a sensibiliza instinctul matern, pe care îl au cele mai multe fete. Vrei să-l ajuţi pe băiatul ăsta care ar putea însemna şi el ceva, dacă i s-ar oferi ocazia! Ştii că reputaţia lui nu este chiar cea mai bună, dar poate că s-ar schimba, dacă ceilalţi i-ar da o şansă. Oricare ar fi versiunea, fii atentă la modul acesta de a proceda! Băiatul acesta ştie să se joace cu sentimentele de simpatie şi de compasiune ale unei femei. Imediat ce vei începe să te laşi înduioşată şi să-l înconjori cu simpatie, el va începe să te pregătească pentru pasul următor.

Versiunea opusă metodei simpatiei sună cam așa: „Biata de tine! Nimeni nu te-a iubit vreodată așa cum te iubesc eu! Până acum nu ai avut parte de cineva care să se poarte frumos cu tine și să te trateze așa cum meriți! Nu ai cunoscut fericirea. Dar eu îți voi arăta adevărata dragoste chiar acum, pe bancheta acestei mașini ..." Ori de câte ori pretextul principal este simpatia, fii atentă! Această „tactică" prezintă un pericol deosebit pentru o tânără care provine dintr-o familie nefericită sau care nu a avut niciodată parte de o relație apropiată cu mama sau cu tatăl ei. O astfel de persoană este extrem de vulnerabilă atunci când își plânge de milă. Cu siguranță că vrei un băiat care să te înțeleagă, dar asigură-te că el înțelege mai mult decât doar atât.

Metoda „marea-lovitură". „Fetele stau la coadă pe sute de metri ca să se întâlnească cu mine. Să știi că ești o fată norocoasă". Poate că nu dă glas acestui gând, dar prinzi ideea din spatele cuvintelor și atitudinii lui. Probabil că tipul acesta arată bine, este înalt, atletic, inteligent, prezentabil și popular cu cei din jur. El are capacitatea de a te face să simți că ești super-deosebită. Vei fi în mod special vulnerabilă acestui mod de abordare, dacă ești foarte tânără și lipsită de experiență sau dacă ai un complex de inferioritate.

Metoda logică. „Credeam că avem de gând să ne căsătorim." „Cine are nevoie de un petic de hârtie ca să legalizeze o iubire ca a noastră?" „Va fi spre binele viitorului nostru." Acest mod de a proceda înaintează atât de încet, încât adesea este foarte dificil să îl recunoști. El apare în general în relațiile stabile, din partea unui băiat drăguț, despre care ești sigură că este „cel mai potrivit" pentru tine. Un răspuns adecvat la o astfel de abordare ar putea fi: „În caz că vreodată ne-am răzgândi în ceea ce privește relația noastră, n-aș vrea să te simți obligat față de mine." Apoi, fii pregătită pentru proteste! Raportul Sorenson a arătat că mai mult de 33% dintre fetele care au avut o experiență sexuală de felul acesta au crezut, atunci când au făcut pentru prima dată sex, că se vor căsători cu băiatul respectiv – dar foarte puține dintre ele au făcut acest lucru în cele din urmă. S-a întâmplat unul dintre următoarele două lucruri: ori ea s-a amăgit, ori el a mințit. Alege!

Metoda anormală. „Care-i problema ta? Ești frigidă sau ce-i cu tine?" „Doar nu vrei să te știe toată lumea că ești ca un castravete acru,

nu-i aşa?" Orice fată normală priveşte către o relaţie sexuală completă pe care s-o aibă într-o zi alături de soţul ei. Dar acest băiat care i se adresează acum seamănă seminţele îndoielii cu privire la capacitatea sa de a reacţiona sexual. Ea se întreabă dacă nu cumva este insensibilă sexual. ATENŢIE: indivizii care folosesc acest gen de abordare cred că femeile nu sunt altceva decât nişte „lucruri" a căror menire este aceea de a fi „folosite" de bărbaţi. Există şanse ca argumentele aduse de această metodă să facă o fată să fie frigidă. (Nu uitaţi, fetelor, că 99% dintre cazurile de frigiditate îşi au cauza în creier!)

Metoda intelectuală. Aici, individul promovează discuţii serioase, intelectuale, „grele", cu privire la sex. La început, el nu „face" nimic – ci doar te obişnuieşte cu ideea de a vorbi despre sex. Este un excelent partener de conversaţie, care te poate uimi cu ideile şi cu frazele lui. Scopul lui este acela de a te conduce pe făgaşul natural al evenimentelor. Aceste discuţii pot fi pline de informaţii sexuale, care stârnesc interesul şi dorinţa. Unii dintre băieţii care folosesc acest gen de abordare sunt „nevinovaţi", în timp ce alţii sunt nişte linguşitori vicleni şi versaţi. Când lucrurile devin prea „naturale", opriţi-le!

Metoda ameninţării. „Dacă nu vrei, atunci voi începe să ies cu altcineva" „Dacă tu nu eşti interesată, să ştii că nu-mi este greu deloc să-mi găsesc pe cineva care să fie." Individul acesta speră să te intimideze insinuând că, dacă nu cedezi, va trebui să stai singură în casă tot restul vieţii. El îţi dă de înţeles că nu-i va fi deloc greu să găsească o altă persoană doritoare să-i satisfacă dorinţele. Dar tu ştii exact ce vrea el de la o relaţie şi orice fată îşi va da seama de lucrul acesta. Spune-i că-i vei trece numele printre cele ale prietenilor tăi şi apoi vei căuta pe cineva care să te aprecieze şi pe tine, şi standardele tale.

Metoda promisiunilor. „N-ai să rămâi însărcinată." „Chiar dacă vei rămâne însărcinată, voi avea eu grijă de tine." „Ne vom căsători." Sub presiunea excitării sexuale, unii băieţi sunt în stare să facă promisiuni pe care nu le vor putea respecta niciodată. În momentul respectiv, este posibil ca ei să creadă fiecare cuvânt pe care vi-l spun, dar veţi fi surprinse cât de repede pot uita aceşti indivizi toate promisiunile odată ce tensiunea sexuală, care părea atât de urgentă, a trecut. Fetele cad în

capcana promisiunilor pentru că doresc cu disperare să creadă ceea ce spun băieții. Fetelor, pentru astfel de băieți, folosiți o abordare logică. Gândiți-vă la toate consecințele. Este posibil să rămâi însărcinată? Este el în stare și dispus să aibă grijă de tine în cazul în care s-ar întâmpla acest lucru? Ce vrea să spună prin „voi avea grijă de tine"? Este el în postura de a se căsători cu tine?

Metoda vinovăției. „Sunt atât de tensionat, încât nu mai pot suporta! Tu m-ai adus în starea aceasta. Nu mă poți lăsa tocmai acum! Trebuie neapărat s-o fac!" Nu, nu „trebuie neapărat" s-o facă! Nu i se va întâmpla nimic rău dacă nu va obține chiar atunci relaxarea sexuală pe care o așteaptă. Nu va face pe neașteptate o hernie, nu va suferi un atac cerebral și nici nu se va opri din creștere. Lucrul cel mai rău care i s-ar putea întâmpla ar fi acela de a fi trimis să dea câteva ture în fugă în jurul blocului înainte de a putea merge acasă, dar nici aceasta nu-i va face rău.

Există o mulțime de alte „metode". Băieții care le folosesc formează o gamă foarte largă, de la aceia care știu foarte bine ce fac până la aceia care sunt cu totul lipsiți de experiență și care dau, întâmplător, peste vreo tânără naivă și șovăielnică în această privință.

Ei bine, să știți că nu am intenționat câtuși de puțin să produc o imagine negativă cu privire la bărbați. Ei sunt, cu adevărat, formidabili – și eu sunt căsătorită cu unul dintre ei! Tendințele și impulsurile lor au fost lăsate de Dumnezeu, însă ele trebuie ținute cu putere sub control. Simțământul ascuțit al masculinității va căuta și va încerca întotdeauna să cucerească. Realitatea rămâne, însă, că fetele sunt cele care suferă cel mai mult – atât printr-o sarcină nedorită, dar și din punct de vedere emoțional. În timp ce pentru un bărbat contactul sexual este o ocazie de eliberare, de relaxare fizică, pentru femeie este o experiență profund emoțională. Atunci când le sunt stârnite instinctele sexuale, băieții sunt dispuși să spună orice ca să obțină ceea ce vor. Ei își vor lua angajamente verbale, vor face promisiuni pe care, la vremea aceea, le cred doar pentru a primi ceea ce-și doresc. Când sunt întrebați mai târziu, ei nu consideră purtarea lor ca fiind necinstită sau cuvintele lor ca fiind mincinoase.

Un băiat a fost prieten cu o fată timp de trei ani de zile doar pentru faptul că îi plăceau sânii ei. În cele din urmă, a părăsit-o. Imaginați-vă! A

fost dispus să mențină o relație timp de trei ani, doar pentru privilegiul intimității fizice. Oh, câte lucruri nu este în stare să spună și să facă un bărbat atunci când hormonii intră în acțiune! Băieți, fiți cinstiți cu fetele cu care sunteți prieteni!

Nu vreau să sugerez că băieții dețin monopolul asupra folosirii unor astfel de „metode" de a împinge sau de a constrânge pe altcineva la a face sex. În aceste vremuri de „eliberare sexuală", mulți tineri au declarat că au fost constrânși de prietenele lor să facă sex. „Tacticile" acestea pot fi o stradă cu dublu sens.

De ce îi cred fetele

Încă din clipa când o fată manifestă un oarecare interes pentru un băiat, ea începe să se gândească la acel cineva deosebit, care o va ține strâns în brațe și îi va mărturisi acel fel de dragoste la care a visat. Când lucrul acesta se întâmplă în cele din urmă, ea se simte în siguranță, ocrotită și iubită. Momentul pe care l-a așteptat atâta vreme a sosit, în sfârșit. Dar stați puțin! În chiar clipa aceasta, ea devine cea mai vulnerabilă! Pentru a-l păstra pe cel pe care l-a găsit, ea este în pericol să cedeze în orice privință.

Majoritatea tinerelor își dau seama în mod instinctual cum pot să atragă un băiat. Ele înțeleg că șarmul fizic este cel care captează în special atenția acestora. Și, pentru majoritatea fetelor, prietenele și societatea sunt factorii care le îndeamnă, le constrâng și le determină să-și facă un prieten și să se căsătorească. Orice fată simte că poate să ispitească destul de mult un băiat, încât să-l facă să-i ofere afecțiune și să o scoată, din când în când, la plimbare.

Acestea fiind spuse, haideți să aruncăm o privire asupra câtorva motive pentru care genul feminin este dispus să cedeze în fața propunerilor făcute de bărbați.

Ne-am lăsat ispitiți de euforia momentului. Pamela, o fată cu adevărat drăguță, este prietenă cu Hal, un băiat chipeș și cu o fire plăcută. Ei cred că au găsit adevărata dragoste. Sunt un cuplu minunat și până acum au ținut sub control gesturile de intimitate fizică. Dar, într-o seară, ei s-au lăsat purtați de instincte. Multe fete s-au lăsat ispitite astfel. Ele simțeau

nevoia să fie mângâiate și dezmierdate de prietenul lor pentru a-și satisface nevoia de intimitate emoțională și de afectivitate. Ele învață-seră, firește, că sexul aparține doar căsătoriei, dar scuza pe care și-au găsit-o a fost aceea că s-au lăsat copleșite, seduse de emoția momentului, fără să fi existat niciun plan premeditat pentru acest eveniment.

Dar faptul că te-ai lăsat ispitit nu este deloc o scuză. Cu fiecare an care trece, încă un milion de adolescente din Statele Unite rămân însărcinate și trei milioane de oameni contractează o boală cu transmitere sexuală (două treimi dintre aceștia fiind sub vârsta de 24 de ani). Multe dintre aceste fete s-au lăsat copleșite de trăirile de moment, dar aceasta nu le ajută să șteargă consecințele pe care le suportă ulterior.

Complexul de inferioritate. Numeroase studii arată că activitatea sexuală și complexele de inferioritate merg mână în mână. Dacă o tânără se simte teribil de ciudată – considerând că nu este la fel de atractivă ca alte fete, că nu este acceptată de ceilalți și că nu face parte din „grup" –, atunci ea se află pe un teren periculos. În majoritatea cazurilor, ea va fi dispusă să facă orice pentru a primi atenție, afecțiune și prietenie. De exemplu: Madeleine are în campus reputația de a se lăsa „pipăită" de oricine, ori de câte ori se ivește ocazia. Un băiat a descris-o ca fiind un fel de „loc public de mângâiat". Dorința ei cea mai mare era să fie o fată plăcută, populară, care să fie importantă pentru cineva, dar avea o părere atât de proastă despre sine, încât credea că nu are nicio altă calitate prin care ar putea atrage pe cineva. În mod inconștient, ea își spunea: „Dacă nu pot stârni altfel interesul unui băiat, cel puțin îmi pot folosi trupul ca să atrag pe cineva."

Acei tineri care au învățat să-și aprecieze într-un mod sănătos și realist valoarea personală, își pot înfrâna mult mai ușor pasiunile și pornirile instinctuale. Cu cât o persoană se acceptă și se respectă mai mult pe sine, cu atât va simți mai puțin nevoia de a folosi sexul ca pe un mijloc de a obține afecțiune. Sentimentul valorii personale îi permite persoanei respective să aibă răbdare și discernământ în timp ce avansează către atingerea unor scopuri cu implicații în viitor.

Familie dezmembrată. Fetele ai căror părinți sunt divorțați sau separați sunt de trei ori mai predispuse la a accepta sexul înainte de

căsătorie, decât tinerele care provin din familii integre. Aceste fete reflectă exemplul şi învăţătura primite din viaţa părinţilor lor. Cineva spunea: „În momentul când am făcut pentru prima dată sex, părinţii mei treceau printr-o criză şi erau aproape divorţaţi. Aceasta mi-a creat un simţământ de nesiguranţă şi m-a determinat să fac orice îmi stă în putinţă pentru a-i face pe plac prietenului meu, pentru că aveam nevoie de siguranţă, din moment ce acasă ea îmi lipsea cu desăvârşire."

Fetele crescute într-un orfelinat sau de către altcineva decât părinţii lor manifestă, adesea, o agresivitate sexuală nestăpânită. Caracterele puternice se dezvoltă sub grija şi exemplul unor părinţi afectuoşi, care îşi învaţă în mod constant copiii valorile pozitive şi care încurajează stăpânirea de sine. Tinerii care provin din familii fericite sunt mult mai puţin înclinaţi către îngăduinţa sexuală.

Fetele fără tată. Unele fete exagerează în felul în care merg, în care se îmbracă sau în care vorbesc. Cel mai probabil că o astfel de persoană tânjeşte după atenţia masculină pe care nu a primit-o niciodată acasă. Tatăl ei era prea ocupat sau poate că nu şi-a cunoscut niciodată tatăl adevărat, din cauza divorţului sau abandonului. Acum, ea a devenit o tânără cochetă, dornică să flirteze. Sondajele efectuate printre adolescentele care au crescut fără tată au arătat că acestea au un comportament diferit atunci când se află în preajma băieţilor, decât cele care au dobândit deprinderi sociale de la taţii lor. Cu alte cuvinte, fetele învaţă de la taţii lor cum să se poarte în prezenţa băieţilor şi cum să se acomodeze cu ei.

Fetele ai căror părinţi divorţaseră s-au dovedit a fi puţin cam prea insistente în relaţiile lor cu băieţii. Ele aveau tendinţa de a se strădui să fie seducătoare şi de a se complăcea în promiscuitate sexuală. Studiile au condus la concluzia că acest comportament era rezultatul relaţiilor tensionate, pe care aceste fete le avuseseră cu sexul opus. Această tensiune generează acţiune, astfel că, în loc să se poarte cu dezinvoltură şi în mod deschis faţă de băieţi, fetele răspundeau mai impulsiv.

Firește că nimeni nu ar trebui să acuze o fată pentru un astfel de comportament atunci când împrejurări mai presus de controlul ei au stat la originea lui. Dar o tânără poate să învețe care îi sunt punctele cele mai vulnerabile, precum și motivele pentru care acționează, vorbește și

se poartă în felul în care o face. ATENŢIE: Este mult mai important să te cunoşti pe tine însăţi decât să-i cunoşti pe băieţi!

Băieţii şi mângâiatul – îmblânzirea fiarei din băiatul de lângă tine

Mângâiatul îi afectează pe băieţi într-un mod diferit decât pe fete. Însă cum reprezentanţii ambelor sexe poartă o mulţime de măşti, cel mai adesea ei nu înţeleg ce simte celălalt.

Societatea îi formează pe băieţi să aibă o cu totul altă părere despre ei înşişi. Noi ne învăţăm băieţii să fie puternici, duri, perseverenţi, aspri, agresivi şi în stare să se descurce într-o mulţime de situaţii care cer bărbăţie şi îndrăzneală. Capacitatea de a fi activi sexual reprezintă unul dintre cele mai importante teste de masculinitate – în special în timpul anilor adolescenţei, când individul încearcă să se găsească pe sine. El simte nevoia să-şi dovedească sieşi şi celorlalţi că poate să se poarte ca un bărbat.

Bărbatul este stimulat sexual în moduri de care foarte puţine femei îşi dau seama. El este mai dominat de sex decât femeia, şi faptul acesta îşi lasă amprenta asupra întregii lui vieţi. Din moment ce Dumnezeu Însuşi a aşezat în el dorinţa după plăcerea sexuală, atunci când un bărbat acţionează în felul acesta, el nu face altceva decât să răspundă în modul plănuit de Dumnezeu. El nu este murdar sau nelegiuit atunci când răspunde la stimuli sexuali; el este pur şi simplu bărbat, şi acesta este un lucru bun – cel puţin până la un punct!

Sper ca următoarele două secţiuni să-i ajute atât pe tineri, cât şi pe tinere, să recunoască acele forţe care îi ispitesc către comportamentul sexual.

Bărbaţii sunt orientaţi vizual mai mult decât femeile. Majoritatea fetelor nu înţeleg modul în care aspectul lor exterior îi afectează pe băieţi. Pentru că femeile nu sunt excitate vizual prin simpla privire a trupului bărbatului sau a modului cum se îmbracă acesta, ele nu realizează prea bine efectul acestor stimuli asupra bărbaţilor. *Psychology Today*[1] prezintă rezultatele unui studiu cu privire la relaţia dintre îmbrăcăminte şi comportamentul adolescenţilor. Acest studiu a descoperit

că adolescentele care poartă jeans mulați și bluze transparente, fără sutien, se consideră stilate. Cu toate acestea, într-o astfel de vestimentație, băieții citesc invitații sexuale. În schimb, niciuna dintre adolescentele intervievate nu considera că un băiat cu pantalonii strâmți, cămașa descheiată sau un șort mulat ar arăta că acesta este în căutarea unei partenere de sex. Atât băieții, cât și fetele au fost de acord că o bluză „prin care se vede tot", purtată de o fată, reprezintă o invitație clară, însă băieții au tendința să interpreteze și un alt fel de îmbrăcăminte ca reprezentând o chemare premeditată – o bluză cu talia dezgolită, pantaloni scurți, jeans strâmți sau lipsa sutienului.

O tânără nu trebuie neapărat să poarte îmbrăcăminte indecentă pentru a juca jocul provocării. Ea poate fi îmbrăcată decent, și totuși să trimită semnale ademenitoare. De fapt, unele femei pot să arate sexy chiar și înfășurate într-un sac, în timp ce o femeie neglijentă și libertină va arăta astfel indiferent ce și-ar pune pe ea. Un băiat citește o mulțime de mesaje în mișcările corpului unei fete. Dacă ea se poartă ca și când i-ar spune „vino-ncoace!", va fi tratată corespunzător cu ceea ce cere.

Alegerile unei femei în ceea ce privește îmbrăcămintea și comportamentul devin mesaje pe care să le citească bărbații. Prin aspectul ei exterior, ea spune: „Sunt o persoană de valoare. Eu mă respect și aștept ca și ceilalți să mă respecte. Am idealuri înalte cu privire la mine și la ceilalți" sau poate spune: „Hei, ia uitați-vă la mine! Sunt accesibilă, vă stau la dispoziție. Am nevoie de atenție! Sunt gata și doritoare!"

Deoarece stimulii externi excită cu ușurință un bărbat, sexul stă tot timpul la pândă, undeva foarte aproape de gândurile sale. O reclamă, o glumă murdară, o imagine sugestivă, un film, un program de televiziune, toate îl pot stârni. Adăugați la acestea o melodie cu o lirică sugestivă și o fată, și aveți scenariul întreg.

Bărbații au o dorință puternică de a-și dovedi bărbăția. Majoritatea bărbaților simt nevoia să-și dovedească masculinitatea. Mulți consideră că această dovadă constă în a avea relații sexuale, și chiar foarte multe. Acești indivizi preferă să meargă în capătul celălalt al orașului, unde nu-i cunoaște nimeni și să ia cu ei două, trei fete. Se râde mult, se glumește, discutându-se direct și vulgar sau doar aluziv despre sex. Obiectivul lor principal este propria satisfacție. Preocuparea lor

principală este aceea de a-și înălța eul imatur și instabil. Ei nu manifestă niciun interes față de ceea ce i s-ar putea întâmpla femeii implicate sau față de consecințele acțiunii lor. Pentru astfel de persoane, chiar și plăcerea fizică este mai puțin importantă decât faptul că au reușit să-și exercite șarmul masculin.

Presiunea prietenilor îi motivează pe mulți băieți aflați la vârsta adolescenței. Acești indivizi folosesc sexul ca pe un mijloc de a-și îmbunătăți poziția în cadrul grupului de prieteni. Băieții mai mari pot exercita o influență constrângătoare și, când alții îi îndeamnă s-o facă, cei aflați la vârsta adolescenței se tem să dea înapoi, ca să nu fie luați în râs. Adesea se fac pariuri cu privire la șansele unuia dintre colegi de a ieși în oraș cu o fată, de a reuși să o sărute sau orice altceva. Una dintre cele mai puternice motivații care îi împing pe adolescenți către viața sexuală este aceea de a se conforma grupului și de a face ceea ce fac ceilalți. Astfel, dacă toți ceilalți se angajează în relații sexuale – sau cel puțin așa se laudă –, acești băieți nesiguri de ei și influențabili vor vrea să facă și ei același lucru. Lucrul acesta este adevărat chiar și în dreptul celui mai timid băiat din grup, acela pe care l-ai suspecta cel mai puțin în această privință. De fapt, el simte nevoia de a-și dovedi masculinitatea mai mult decât ceilalți.

Unii bărbați încearcă să exploateze femeile. Unii bărbați plini de viclenie se joacă de-a dragostea ca și când aceasta ar fi o competiție. Ei atrag în mod deliberat fetele în dezmierdări și mângâieri, doar pentru a vedea cât de departe pot merge. Un studiu a investigat un număr de bărbați de 20 de ani, care aveau la activ mai multe experiențe sexuale. În medie, fiecare dintre ei avusese deja mai mult de trei partenere de sex. 34% dintre ei seduseseră aceste femei doar în scop sexual sau pentru a exploata relația cu ele. Ei foloseau aceste femei ca pe un mijloc de a-și atinge un scop și au declarat că nu aveau niciun fel de sentimente pentru ele. Bărbații care profită de naivitatea persoanelor de sex opus vor reprezenta întotdeauna o provocare pentru orice femeie, oricât de sofisticată ar fi.

Unii tineri folosesc sexul ca pe o formă de răzvrătire. Unii adolescenți folosesc agresivitatea sexuală ca pe un mijloc de a se răzvrăti

împotriva părinţilor, a învăţătorilor, a bisericii sau a altor simboluri ale autorităţii. Majoritatea persoanelor care exercită o anumită autoritate îi avertizează pe adolescenţi împotriva sexului premarital. De aceea, un tânăr care nu suportă autoritatea, care consideră că cei ce deţin puterea nu îl pot forţa să acţioneze împotriva propriilor dorinţe, poate să se răzvrătească doar pentru a arăta că el este propriul lui şef. Tinerii care provin din cămine foarte stricte, cu reguli severe, îşi exprimă adesea răzvrătirea prin promiscuitate sexuală.

Unii simt nevoia de a-şi arăta superioritatea. Unii băieţi pot simţi nevoia de a-şi arăta superioritatea asupra fetelor, în special asupra acelora care le-au provocat, în vreun fel sau altul, chiar şi foarte vagi simţăminte de inferioritate. Bill provine dintr-o familie săracă şi, în timpul anilor de gimnaziu, colegii lui de clasă l-au ridiculizat în mod constant. Drept urmare, Bill a adunat în el resentimente puternice şi şi-a propus să arate că este mai bun decât ceilalţi băieţi. În liceu, el a muncit din greu ca să ajungă un strălucit jucător de fotbal, o adevărată vedetă. Acum, el are curajul să se prezinte înaintea fetelor bogate. Le invită la întâlnire şi întotdeauna încearcă să ajungă cât de departe poate în ceea ce priveşte o relaţie sexuală. Atunci când reuşeşte, Bill simte că se răzbună pentru ruşinea şi umilinţa pe care le-a îndurat până acum.

Bărbatul iubitor de aventuri caută senzaţii tari. Încântarea de a vedea dacă pot să „iasă basma curată" îi conduce pe mulţi bărbaţi la agresiune sexuală. Această atitudine „fluşturatică" îi împinge să meargă mai departe, să caute pericolul, să-şi rişte chiar viaţa – şi să câştige. Sexul premarital presupune mai multe riscuri – să fii descoperit, să contractezi vreo boală sau să apară o eventuală sarcină! A juca jocul acesta fără să fii prins sau afectat de vreo boală serveşte drept forţă motivatoare pentru mulţi.

Fetele şi mângâiatul – îmblânzirea tigrului din fata de lângă tine

Bărbaţii care nu înţeleg cu adevărat natura feminină presupun adesea că o femeie este la fel de doritoare după contactul fizic cum sunt

ei. În realitate, femeile răspund mult mai încet. Nu e vorba despre faptul că o femeie nu poate răspunde, ci doar că are nevoie de mai mult timp.

Deci avem un băiat şi o fată implicaţi în mângâiere. El se bucură de fiecare minut şi, în taină, speră că ea se va lăsa sedusă şi-i va da ceea ce doreşte atât de mult. Ea probabil că nu este nici pe departe atât de excitată cum este el. Dar aceasta nu înseamnă că nu-i place episodul. Cu toate acestea, ceea ce îi place nu este fiorul fizic, ci simţământul că este „iubită". Cineva o doreşte, are nevoie de ea, o vrea, o consideră atrăgătoare şi sexy şi poate chiar o iubeşte.

Acum, haideţi să vedem câteva motive pentru care tinerele se angajează în intimităţi fizice.

Ca să obţină dragoste. În sufletul fiecărei femei se ascunde o dorinţă arzătoare de a fi iubită în felul în care a visat întotdeauna să fie iubită. Aceste visuri, care au în centrul lor nevoia de a fi ocrotită, preţuită, plăcută, încep încă din primii ani ai adolescenţei şi durează până la bătrâneţe. Această dorinţă după dragoste este principala ţintă a femeilor şi reprezintă însăşi esenţa siguranţei lor emoţionale. De asemenea, o astfel de ţintă o pune pe femeie în competiţie cu oricare alta pentru a câştiga atenţia unui bărbat. Această presiune este greu de suportat pentru o femeie. Ea îi creează o astfel de stare sufletească, încât poate să se lase uşor şi repede convinsă de un bărbat, când acesta îi spune: „Te iubesc!" Ea îl crede tocmai pentru că vrea atât de mult să creadă.

Apoi, atunci când el continuă să argumenteze că o relaţie sexuală va face dragostea lor mai sigură, ea găseşte cuvintele lui ca fiind convingătoare şi demne de crezare, pentru că îi promit exact ceea ce vrea ea să se întâmple – nu neapărat un contact sexual, ci o relaţie de dragoste. De aceea, femeile colorează adesea realitatea în culori prin care se amăgesc singure să creadă ceea ce vor să fie adevărat. Majoritatea bărbaţilor învaţă repede lecţia aceasta şi o folosesc în avantajul lor.

Un alt factor care lucrează împotriva femeilor este romantismul. Majoritatea fetelor singure nu realizează că timpul când se simt cel mai înclinate către romantism coincide cu acea perioadă a ciclului lunar când sunt fertile. Chiar atunci când contactul fizic pare cel mai de dorit, ele au cel mai mic control şi sunt în cel mai mare pericol de a rămâne însărcinate.

Ca să câștige popularitate. Unele tinere cred că, dacă sunt cooperante sexual, aceasta le va asigura popularitatea. Unele dintre aceste fete sunt chiar populare, puteți fi sigure de aceasta. Dar ar trebui să auziți ce spun băieții despre ele. Mai mult decât atât, partenerii cu care se întâlnesc caută același lucru în același loc. Sute de fete se plâng: „Când vrea să pipăie pe cineva, mă caută pe mine; dar ori de câte ori este programat vreun eveniment deosebit, vreo serată sau vreun alt fel de întâlnire, invită pe altcineva."

Pentru a-și manifesta simțămintele de răzvrătire. Simțămintele de răzvrătire împotriva părinților sau a altor persoane se pot dovedi o adevărată trambulină pentru activitatea sexuală. O fată răzvrătită vrea să le demonstreze ceva celorlalți. Ea își urmărește interesele personale și vrea să le dea adulților o lecție. Această tânără a crescut, în cele mai multe cazuri, sub supravegherea unor părinți foarte exigenți și bănuitori. Ea dorește să pună lucrurile la punct cu ei și să se răzbune pentru lipsa lor de încredere în ea. În mod inconștient, ea poate chiar să încerce să rămână însărcinată – și aceasta doar pentru a-i răni în același fel în care simte că și ei au rănit-o. În cadrul sondajului, o fată a scris: „Când am făcut pentru prima dată sex, nu eram prea convinsă că îl iubeam pe partenerul meu. Am făcut-o pentru că eram plictisită și doream ceva nou. De asemenea, eram foarte pornită și răzvrătită împotriva părinților mei și a vieții în general, astfel că oricum nimic nu conta."

Pentru a vedea cât de departe pot merge. Fetele lipsite de scrupule îi vor împinge pe băieți în situații delicate, doar pentru a vedea cât de departe pot merge în această privință. Astfel de femei nu-i iubesc și nici nu pot să-i iubească pe bărbații cu care ies. De fapt, la nivel subconștient, ele chiar îi urăsc pe bărbați, probabil pentru că tații lor le-au neglijat în timpul copilăriei lor. Acest joc riscant nu le aduce niciuna dintre bucuriile dragostei, nicio satisfacție reală, nici frumusețe, nici stabilitate. A te lăsa sedus de o astfel de femeie nu este nici pe departe un motiv de laudă și un bărbat care cunoaște diferența dintre sex și dragoste nu va ceda ușor.

ATENȚIE: Un bărbat poate dori să facă sex fără să fie îndrăgostit. În același timp, nevoia lui de sex nu reprezintă o dovadă că iubește. El poate interpreta puternica atracție sexuală pe care o simte ca fiind dragoste.

astfel că va încerca s-o convingă pe femeie că dragostea lui este la fel ca a ei. La rândul ei, femeia presupune că el nu i-ar cere așa ceva și nu ar dori-o atât de mult, dacă nu ar iubi-o profund și cu adevărat. De aceea ea cedează dorințelor lui, simțind că, prin contactul sexual, amândoi pecetluiesc un legământ, o înțelegere. Dar aceasta nu face altceva decât să întărească observația că el oferă dragoste ca să obțină sex, iar ea oferă sex ca să obțină dragoste.

> *El oferă dragoste ca să obţină sex, iar ea oferă sex ca să obţină dragoste.*

Și, în ultimul rând, cuplurile practică mângâiatul ***pentru siguranță – nu pentru dragoste.*** Ei simt nevoia de a face acest lucru pentru a-i comunica celeilalte persoane că o iubesc, pentru a avea o bază pentru relația lor sau pentru a se agăța de cineva. Dar dacă un cuplu nu mai dezvoltă nimic altceva în afară de intimitate fizică, relația se va destrăma. Sexul nu se va dovedi suficient atunci când va trebui să trăiți alături zi de zi. Sexul nu poate ține o familie unită. Dacă acum te simți în nesiguranță și recurgi la intimitatea fizică pentru a-ți consolida simțământul valorii personale, mai târziu va trebui să găsești altceva, care să te ajute să faci față îndoielilor și nesiguranței. Este mai bine să faci o pauză în ceea ce privește întâlnirile, până când te vei maturiza.

Cine ar trebui să propună oprirea și de ce?

De-a lungul anilor, mulți cercetători i-au întrebat pe tineri cine cred ei că ar trebui să tragă linia și să pună capăt gesturilor de intimitate fizică. Răspunsurile date reflectă tendința treptată de a așeza responsabilitatea asupra amândurora. În zilele noastre, din ce în ce mai puțini oameni consideră că femeia trebuie să ducă greul în a pune punct în situațiile sensibile. Un studiu a arătat că 83% dintre bărbați și 74% dintre femei considerau că responsabilitatea le revine amândurora. Doar 14% dintre bărbați și 26% dintre femei au apreciat că aceasta ar fi, în primul rând, responsabilitatea femeii. Se pare că bărbații sunt dispuși să-și asume o mai mare responsabilitate în ceea ce privește limitarea intimităților fizice decât îi cred femeile în stare să o facă.

Momentele de intimitate fizică par să constituie un domeniu al întâlnirilor dintre un băiat şi o fată în care comunicarea încetează şi nu este întotdeauna clar, nici măcar pentru cei doi implicaţi, care dintre ei trebuie să ia iniţiativa de a-i pune capăt. Într-un studiu efectuat pe 3 100 de tineri, 14% dintre băieţi au spus că ei erau cei care propuneau oprirea. Cu toate acestea, doar 4% dintre fete le acordau băieţilor creditul de a-şi asuma o asemenea responsabilitate!

Teoretic vorbind, responsabilitatea de a propune oprirea trebuie împărţită egal. Cu toate acestea, pentru doi tineri care consideră că se iubesc cu adevărat şi care au posibilităţi nelimitate de a-şi exprima afecţiunea, este greu de găsit un moment firesc şi logic de oprire. Simţămintele sexuale, odată stârnite, răspund foarte greu, dacă nu chiar deloc, la deciziile inteligente, raţionale, riguroase, stabilite prin reguli anterioare sau la orice altceva decât la dorinţa de eliberare sexuală.

Societatea, părinţii, educatorii, conducătorii religioşi, prietenii, rudele – toţi se aşteaptă ca femeia să spună „nu" atunci când situaţia o cere.

Astfel, de obicei se lasă la latitudinea femeii să iniţieze oprirea. Bărbatul, fiind mai agresiv, va merge atât de departe cât i se va permite. Societatea, părinţii, educatorii, conducătorii religioşi, prietenii, rudele – toţi se aşteaptă ca femeia să spună „nu" atunci când situaţia o cere. Acest standard dublu este nedrept, dar este un fapt de viaţă. Şi, cu toate că acest standard dublu nu este la fel de puternic astăzi ca acum câţiva ani, el rămâne un factor pe care femeile trebuie să-l accepte ca atare.

Cinstit vorbind, ca femeie sunt exasperată de acest standard dublu. Când tinerii noştri îşi fac de cap, sistemul nostru spune: „Băieţii sunt băieţi", dar când tinerele fac acelaşi lucru, societatea le stigmatizează ca având o „reputaţie îndoielnică". Acelaşi sistem propune astăzi egalitatea în atât de multe privinţe, că ţi se face lehamite; şi totuşi, într-unul dintre cele mai importante şi fundamentale aspecte ale vieţii noastre – sexualitatea – sistemul păstrează tăcerea. Astfel, bărbaţii care trec de la o femeie la alta şi care îşi câştigă reputaţia de a fi mari cuceritori sunt foarte categorici în a insista să se căsătorească cu o virgină.

Putem înlătura acest standard dublu doar pe una din aceste căi: fie ambii parteneri acceptă faptul că celălalt a avut relaţii sexuale premaritale, fie ambii parteneri îşi pretind unul altuia virginitate şi castitate înainte de căsătorie. Cea de-a doua opţiune are mai multe avantaje. După părerea mea, este timpul ca femeile să înceapă să ridice şi ele anumite pretenţii. Este timpul ca femeile să înceteze acceptarea statutului de „marfă murdară" şi să insiste asupra curăţiei şi a virginităţii din partea bărbaţilor cu care aleg să se căsătorească.

Cultural vorbind, şi chiar şi din alte puncte de vedere, femeia are mai mult de pierdut atunci când acceptă sexul premarital. Ceilalţi tind să o blameze mai mult decât pe bărbat, dacă află despre comportamentul ei. Există două motive principale care conduc la această atitudine, fiecare dintre ele având o lungă istorie.

1. Femeile îşi pot controla impulsurile sexuale mai uşor decât bărbaţii. Aceştia din urmă devin excitaţi sexual mult mai repede decât ele. Un bărbat se poate excita doar privind o fată în bikini sau într-o rochie mulată pe corp, care îi descoperă toate formele. Adăugaţi la aceasta un sărut prelungit şi deja l-aţi stârnit. O fată poate considera toate acestea ca fiind aproape lipsite de semnificaţie şi nu simte niciun fior de pe urma lor. Pe măsură ce starea lui de excitare se accentuează, el simte o dorinţă din ce în ce mai mică de a se opri. Tendinţa lui firească este de a proceda în aşa fel încât să poată obţine relaxarea tensiunii crescânde din corpul lui.

Deoarece fetele răspund mai încet la stimuli sexuali, acţionarea frânelor este lăsată pe seama lor. Şi, dacă ea nu apasă la timp pe frâne, cel mai adesea ea va fi cea care va suporta blamarea. Societatea îl consideră rareori pe un bărbat ca fiind o partidă proastă pentru căsătorie, pentru că ar fi avut aventuri cu un mare număr de femei. Dar foarte puţini bărbaţi vor să se căsătorească cu femei care au o la fel de mare experienţă sexuală ca aceea pe care o au ei.

2. Femeile îşi asumă riscul de a rămâne însărcinate şi suferă o mai mare respingere socială atunci când se întâmplă aşa ceva. Mai bine de un milion de tinere adolescente necăsătorite rămân însărcinate în fiecare an. Dintre acestea, majoritatea au fost convinse că nu vor

rămâne. 40% dintre aceste adolescente se căsătoresc cu tatăl copilului; 30% aleg avortul; 10% pierd sarcina; restul de 20% ajung să dea naștere copilului și fie îl păstrează pentru a-l crește ele, fie îl dau spre înfiere unei alte familii.

Alături de soțul meu prezentam un seminar într-o localitate. În casa în care am stat, locuia o fată de 16 ani, necăsătorită, care era însărcinată în luna a opta. După ce a făcut cunoștință cu noi, a ieșit din cameră încet, cu mișcări greoaie. A doua zi, după ce a început să se simtă mai confortabil în prezența noastră, ne-a arătat o fotografie cu mama și cu tatăl ei. Mama ei, o femeie durdulie și veselă, și tatăl ei, un cleric cu o figură distinsă, se aflau la mai mult de 2 000 de mile depărtare de ea și îi era dor de ei.

Când am întrebat-o ce avea de gând să facă cu bebelușul, ea mi-a răspuns: „Dau copilul pentru adopție." S-a oprit puțin, apoi a continuat: „Acum iau cursuri prin corespondență și este atât de plictisitor!" Algebra i se părea deosebit de dificilă. Un meditator venea din când în când să o ajute, dar ea tot nu înțelegea. Și îi era dor de prietenii ei. „Nu prea mă distrez. Nu pot să merg nicăieri. Bineînțeles că nici cu alți băieți nu pot ieși", a adăugat ea cu un zâmbet amar, în timp ce își privea trupul masiv și greoi, cu copilul în pântece.

După discuția purtată cu ea, am stat și m-am gândit la prețul teribil pe care îl plătea pentru că se angajase în sexul premarital. Tatăl copilului scăpase cu mult mai ieftin. Nimeni nu-l exilase la 2 000 de mile depărtare de familie și de prieteni. Își petrecea Crăciunul acasă, împreună cu familia. Nu a trebuit să renunțe la școală și să parcurgă tot anul respectiv cursuri prin corespondență. Nu era nevoit să stea închis în casă și să nu mai iasă cu nicio fată timp de nouă luni. Nu fusese obligat să-și cumpere o nouă garderobă. Corpul lui nu avea să rămână cu vergeturi și nici să se lupte cu kilogramele în plus de care multor femei, după naștere, le este atât de greu să mai scape. El nu avea să îndure durerea fizică asociată cu nașterea, și nici rănile emoționale care rămân atunci când o tânără mamă trebuie să renunțe la copilul ei, pentru a-l da să fie crescut de o altă mamă.

Pentru că femeia este aceea care rămâne însărcinată, pentru că femeia este aceea care poartă copilul în trupul ei, pentru că femeia este

aceea care îi dă naștere, ea este și cea care are cel mai mult de pierdut și care își asumă riscul cel mai mare în sexul premarital. De aceea responsabilitatea finală pentru a pune capăt intimităților fizice stă asupra femeilor, în ciuda faptului că, vorbind la modul ideal, cei doi ar trebui să-și împartă în mod egal responsabilitatea.

Responsabilitatea finală pentru a pune capăt intimităților fizice stă asupra femeilor, în ciuda faptului că, vorbind la modul ideal, cei doi ar trebui să-și împartă în mod egal responsabilitatea.

Cum să apeși pe frână

Dacă societatea a așezat pe umerii femeii responsabilitatea de a trage linia, cum ar putea să o facă în modul cel mai bun? Dacă mâinile băiatului încep să cutreiere, oare trebuie să-l pălmuiască, să-i zgârie fața, să-l tragă de păr, să râdă de el ... sau ce să-i facă?

Cum majoritatea bărbaților vor merge doar atât de departe cât îngăduie femeia, bărbatul va începe întotdeauna prin a testa terenul. El pornește plin de speranță și avansează până când femeia îi taie avântul. Probabil că va încerca prin cuvinte frumoase să o convingă să facă sex, dar nu așteaptă în mod neapărat să se întâmple așa. Mai mult decât atât, un băiat nu se consideră insultat atunci când o fată spune „nu". Când o tânără refuză în mod deschis și cu tact, ea nici nu-l rănește, nici nu-l supără. De fapt, s-ar putea ca prin acest refuz, el să se simtă chiar eliberat! Femeile își subestimează puterea de a opri un bărbat printr-un „nu" hotărât. Există câteva moduri politicoase, dar eficiente, de a face acest lucru.

Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l înțeleagă o femeie, în ceea ce privește limitarea activităților de intimitate fizică, este acela că nu trebuie să spună și să facă nimic prin care ar putea răni eul tânărului, simțământul valorii personale sau orgoliul său masculin. Așa că, în loc să-i discreditezi motivele, presupune că el vrea cu adevărat să-ți arate că te place și că ține la tine. În timp ce continui să-i vorbești, îi poți lua cu hotărâre mâinile și să i le pui înapoi pe genunchii lui. Dacă este posibil, (chiar dacă simți cum inima îți bate în gât), nu schimba inflexiunile vocii și nici nu face vreo aluzie la faptul că s-ar fi întâmplat ceva neobișnuit.

De asemenea, îi poţi spune pe un ton indiferent şi într-o manieră prietenească: „Nu te grăbi" sau o altă remarcă veselă, prin care să-i dai de înţeles că nu doreşti să mergi mai departe în momentul acela, dar care arată clar că nici nu îi judeci gestul în vreun fel. Un băiat care merită cu adevărat preţuirea ta, îţi va respecta dorinţele şi va aprecia tactul tău. El va înţelege că eşti în stare să faci deosebire între acţiunile lui şi el ca persoană şi că, deşi doreşti să-i descurajezi acţiunile, vrei să încurajezi prietenia voastră.

Marianne respinge gesturile nepotrivite sau prea îndrăzneţe cu un refuz ferm de a coopera. Apoi zâmbeşte şi sugerează o activitate alternativă: „Hai să mergem să luăm ceva de mâncare. Mor de foame!" Acest gest şi această remarcă îl lasă să înţeleagă că ea nu-i va îngădui să meargă mai departe, dar că îl consideră o persoană foarte deosebită şi că îl place.

Într-o noapte, târziu, Carla s-a ghemuit în maşină lângă prietenul ei. Amândoi se simţeau fericiţi şi relaxaţi – şi foarte ataşaţi unul de celălalt. El a început s-o sărute, şi ea i-a răspuns doritoare. Apoi, a apărut în scenă ceva nou în timp ce mâinile lui au alunecat pe sub bluza ei, iar sărutul lui a căpătat o intensitate pe care n-o mai cunoscuse niciodată până atunci. Ea s-a smuls din îmbrăţişarea lui, a negat din cap şi, cu un râs nervos, a comentat: „Oh, însemni prea mult pentru mine!" Învăţaţi să anticipaţi anumite „strânsori" şi daţi-i partenerului vostru simţământul că este plăcut şi iubit fără ca ceva de o intensitate neobişnuită să ajungă să se întâmple!

Alte tinere procedează altfel. Una dintre ele mi-a spus că, dacă un tânăr încearcă ceva ce ea nu îngăduie, ea pune cheia în contact şi îl întreabă dulce: „Conduci tu sau să conduc eu?" O altă fată mi-a spus că ea începe să plângă. Bărbaţii se simt atât de vinovaţi şi de neputincioşi în faţa lacrimilor unei femei, încât în nedumerirea lor uită chiar şi de propriile lor dorinţe. Katherine ia o atitudine cu totul diferită. Când mâinile unui băiat încep s-o cutreiere, ea, cu o prefăcută şi ironică mirare, spune: „Cum? Azi nu este marţi, nu-i aşa?" Acest umor banal salvează situaţia. În astfel de momente, toţi suntem foarte fragili. Doar sinceritatea totală, amabilitatea şi simţul umorului ne pot ajuta să o scoatem cu bine la capăt.

Două sute de studente la colegiu au făcut o listă cu cincisprezece tehnici prin care să ții sub control momentele de intimitate fizică atunci când te întâlnești cu un băiat".

1. Fii deschisă și onestă – spune un „nu" sincer și politicos.
2. Continuă să vorbești. Menține o conversație interesantă.
3. Evită situațiile care invită la mângâieri și „pipăit".
4. Planifică întâlnirile în amănunt.
5. Întâlniți-vă în același loc cu o altă pereche sau în grup.
6. Comunică-i prietenului tău, încă de la început, atitudinea ta în această privință.
7. Rămâi consecventă unei poziții categorice, luate din timp.
8. Plănuiește activități pentru după întâlnire.
9. Folosește-ți judecata; prezintă-ți punctul de vedere.
10. Nu încuraja, prin modul de a te îmbrăca sau prin acțiunile tale, dorința după intimitate fizică.
11. Stabilește un punct dincolo de care nu vei trece.
12. Distrage atenția partenerului tău.
13. Cere-i să te conducă acasă.
14. Nu ieși cu băieți care par a fi peste măsură de interesați de „pipăit" și mângâieri.
15. Abține-te de la urări de „noapte bună" care par să nu se mai termine.

Vă este de folos să vă stabiliți propriile standarde în această privință. Cassie și Gwen erau colege de clasă. Amândouă erau fete drăguțe și atrăgătoare, cărora mulți băieți le propuneau întâlnire. Cassie avea standarde bine definite și categorice – doar până aici, niciun pas mai departe. Ea nu accepta nici un „dacă...", „și..." sau „dar...". Gwen... Ei bine, Gwen avea intenții bune, dar nu era chiar atât de sigură pe ea. Uneori, prietenii lui Cassie se plictiseau de ea și încetau să mai încerce să o convingă să facă ceea ce ea nu voia. În schimb, Gwen se simțea întotdeauna împinsă în situații care i se păreau dificile și jenante, băieții făcându-i tot felul de propuneri indecente. Cassie era tot timpul fericită și plăcută în purtarea ei față de ceilalți tineri, pentru că ei îi acceptaseră standardele. În schimb, Gwen trecea de la o situație dificilă la alta, în

mare parte pentru că nu se hotăra cu adevărat ce poziție să ia și ce dorea să facă. Deosebirea dintre cele două fete nu ținea doar de standarde. Cassie era sigură de standardele ei, pentru că era sigură de ea însăși. Șovăiala lui Gwen cu privire la propriul ei cod moral reflecta o ezitare fundamentală cu privire la propria persoană.

Orice tânăr, băiat sau fată, trebuie să aibă niște standarde foarte clar definite în ceea ce privește conduita sexuală și apoi să le respecte întru totul.

Recomandări cu privire la exprimarea afecțiunii – Ce poate fi „înăuntru" poate fi și „afară"

Este normal și natural ca tu și partenerul tău să vreți să vă exprimați afecțiunea unul față de celălalt la nivelurile mai avansate și stabile ale prieteniei voastre. Cu toate acestea, modul în care vă exprimați afecțiunea în timpul prieteniilor ocazionale trebuie să difere de acela în care o exprimați în fazele cele mai avansate ale curteniei. În fazele de început, doi tineri doar *cred* că se iubesc unul pe celălalt. În fazele mai avansate, de relație stabilă, dragostea veritabilă este mai sigură, iar cuplul trebuie să fie suficient de matur emoțional, social, fizic și spiritual, încât să-și poată asuma responsabilitățile căsătoriei. Există deosebiri majore și importante.

Ce demonstrații de afecțiune sunt adecvate fiecărei etape în parte? Un anumit număr de gesturi afective, categoric ținute sub control, sunt potrivite pentru ca tinerii să-și exprime dragostea. Și la acestea se va referi acest capitol – pentru a-i ajuta pe tineri să hotărască ce vor pentru fiecare etapă a relației lor. Recomandările acestea se împart în patru categorii.

Locul și timpul potrivit. Aceasta nu include „giugiulelile" în văzul (total sau parțial) celorlalți, în timp ce ei trec în drumurile lor prin campus. Cuplurile imature, care se angajează în manifestări publice excesive, creează probleme instituției, administrației, facultății și celorlalți studenți, care se simt jenați de gesturile lipsite de pudoare. Un astfel de comportament – fie că este manifestat în campus sau în oricare alt loc public – este lipsit de respect, grosolan, vulgar și de prost gust.

Dragostea autentică este o experienţă privată şi personală. O mare parte din frumuseţea şi din inocenţa ei se pierde atunci când are spectatori. Aceste dezmierdări jenante degenerează adesea într-o încercare de a folosi cealaltă persoană în scopuri cu totul străine de dragostea adevărată – pentru a înălţa eul într-o manieră ostentativă sau pentru a te răzbuna pe altcineva. Ţinutul de mână sau mersul braţ la braţ, precum şi aşezarea unul lângă celălalt în sălile de curs sunt gesturi de obicei potrivite şi decente, dar chiar şi atunci, tinerii vor da dovadă de o discreţie adecvată locului şi momentului. Veţi dori o discreţie şi mai mare atunci când este vorba despre sărut sau despre alte intimităţi fizice, manifestate în public.

Dragostea autentică este o experienţă privată şi personală. O mare parte din frumuseţea şi din inocenţa ei se pierde atunci când are spectatori.

O înţelegere potrivită. A avea o înţelegere potrivită înseamnă că cei doi au ajuns la o înţelegere cu privire la ceea ce simt nevoia să-şi spună din punct de vedere fizic. Ei acceptă un sărut ca pe o expresie intimă de afecţiune, dar nu privesc un astfel de comportament ca pe o invitaţie de a trece la niveluri mai profunde ale manifestării sexuale. Ei înţeleg că sărutul trezeşte dorinţele sexuale şi că doi oameni inteligenţi, care se respectă şi se iubesc unul pe celălalt, vor avea grijă să limiteze această exprimare a dragostei.

O înfrânare potrivită. Aceasta nu înseamnă o limită de două ore de mângâiat în maşină, după ce aţi parcat într-un loc romantic. Doi tineri care cred că se iubesc unul pe celălalt ar trebui să discute despre aceste lucruri, să stabilească nişte limite şi să rămână în cadrul acestora indiferent de circumstanţe. (Capitolul următor va aduce mai multă lumină în această privinţă.)

Este nerealist şi poate chiar nesănătos, din punct de vedere emoţional, să aştepţi ca un cuplu matur să se sărute pentru prima dată cu ocazia nunţii, în faţa altarului.

Astfel, este de bun gust ca un cuplu aflat în fazele înaintate ale curteniei să practice anumite forme limitate ale afecţiunii fizice atunci când sunt singuri – şi forme şi mai limitate atunci când sunt în public. Este nerealist şi poate chiar nesănătos, din punct de vedere emoţional, să aştepţi ca un cuplu matur să se sărute pentru prima dată cu ocazia nunţii, în faţa altarului. Foarte puţine extreme sunt cu adevărat bune.

Tinerii trebuie să-şi manifeste respectul şi stăpânirea de sine faţă de aleasa inimii lor în timpul curteniei. Atunci când un cuplu nu practică astfel de principii înainte de căsătorie, orice consilier în probleme maritale ar putea prezice că îi aşteaptă multă suferinţă. Respectul şi stăpânirea de sine trebuie să stea la baza comportamentului oricărui cuplu care are idealuri înalte.

Ceea ce eşti va determina, în mare măsură, capacitatea de a-ţi controla impulsurile în privinţa manifestării afecţiunii fizice. Atunci când începi jocul mângâierilor, faci cunoştinţă cu ceea ce eşti în adâncul fiinţei tale. Cu mult timp înainte de a ajunge să atingi zonele erogene ale corpului celeilalte persoane, experienţa ta de viaţă a hotărât deja cât de departe vei merge. Ce simţi în ceea ce te priveşte? Cum te cunoşti? Ce anume ocupă primul loc în viaţa ta? Ce sau pe cine idolatrizezi? Ce aştepţi de la tine însuţi în viaţă? Care îţi sunt valorile? Ce ţinte ţi-ai pus în viaţă? Pe scurt, adevărata valoare a caracterului tău începe acum să iasă la suprafaţă. Ai început să-ţi scrii istoria propriei vieţi.

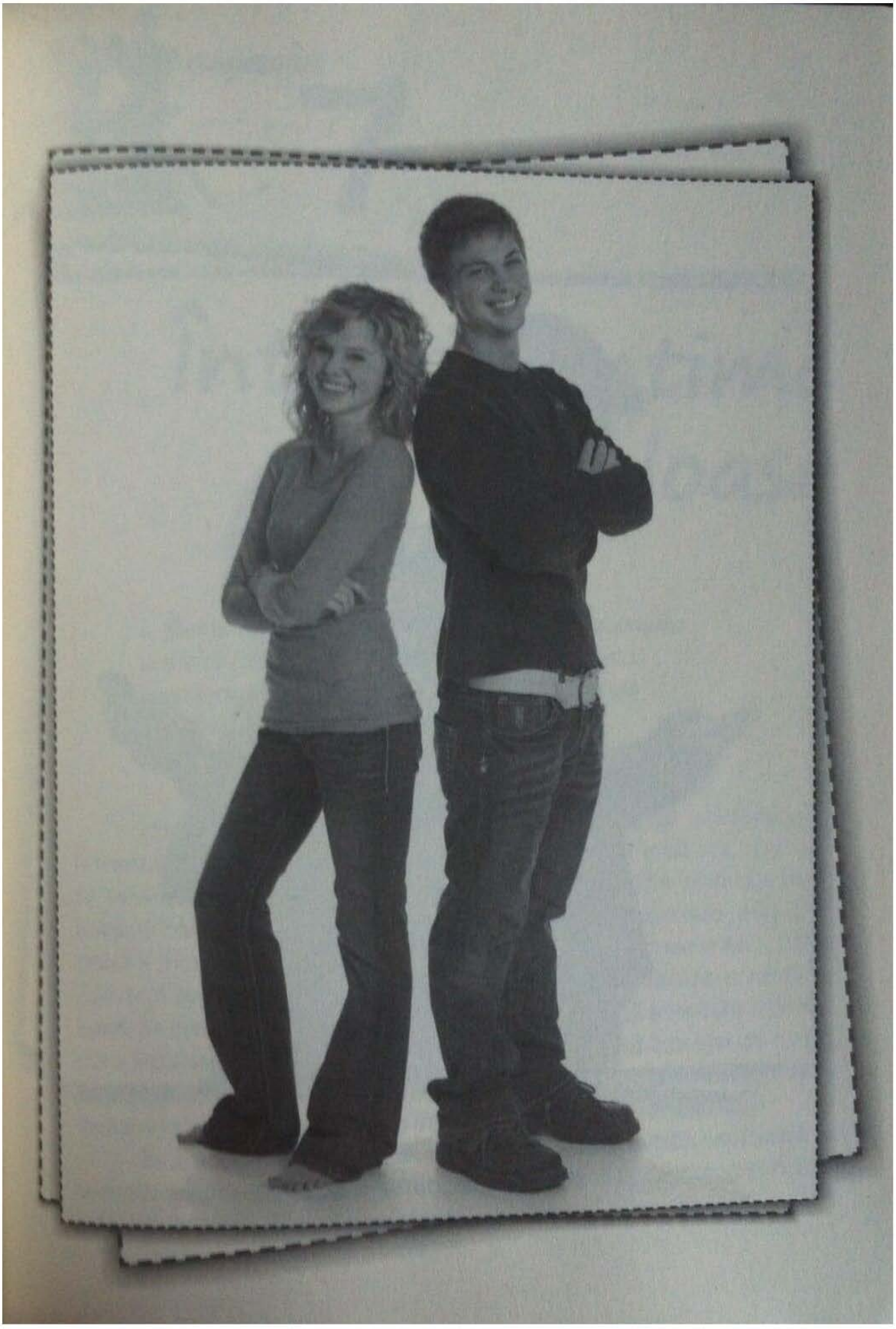
Dacă îţi încredinţezi viaţa în mâna lui Dumnezeu, atunci poţi fi convins că, dacă Îi ceri călăuzirea, El are puterea şi doreşte să te ajute să-ţi ţii sub control viaţa sexuală. El îţi va da tăria să rezişti în faţa ispitelor şi să-ţi stăpâneşti dorinţele sexuale. Nu eşti lăsat să te lupţi singur cu impulsurile. El te va ajuta şi în acest domeniu al vieţii tale, ca şi în toate celelalte.

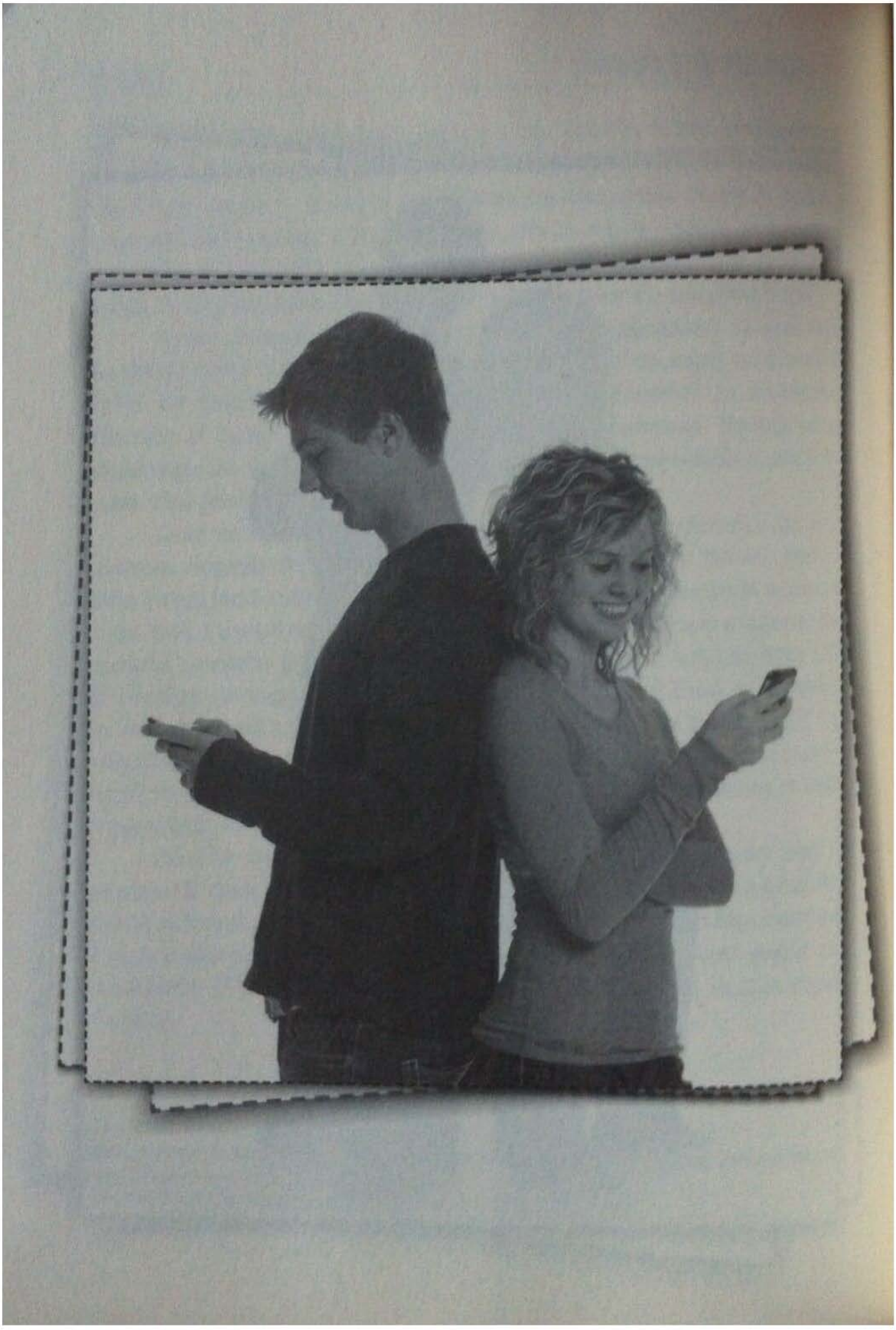
---

[1] Gail L. Zellman, Paula B. Johnson, Roseann Giarusso and Jacqueline D. Goodchilds, „Misreading the Signals", *Psychology Today*, October, 1980.

[2] Tim Stafford, *A Love Story* (Wheaton, Ill: Zondervan, 1977).

[3] Judson T. and Mary G. Landis, *Building a Successful Marriage* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1963).





Capitolul 7

Întâlniri intime periculoase

... făcând astfel, o parte din misterul care înconjura cealaltă persoană se va pierde și, odată cu el, ceva foarte prețios pentru cei doi, dacă, în cele din urmă, vor ajunge să se căsătorească.

Un program de televiziune pe tema sexualității la vârsta adolescenței a menționat că în zilele noastre există mai mult sex, mai multe sarcini nedorite, mai multe avorturi și mai puține căsătorii decât oricând înainte. Din ce în ce mai mult, astăzi, tinerii pun sub semnul întrebării moralitatea tradițională. Ei nu judecă sexul premarital ca fiind ceva bun sau ceva greșit, ci se întreabă dacă este o expresie autentică a iubirii pe care să o poată folosi în relațiile lor. Această abordare transformă o întrebare care ar trebui să fie de natură morală într-una de natură psihologică. Astăzi tinerii nu mai întreabă „Este bine sau rău?", ci „Este de folos relației noastre? Ne va întări sau ne va slăbi relația?"

În marea lor majoritate, tinerii de astăzi rămân insensibili la predicile pioase. Cu toate acestea, răspunsurile cinstite, sincere, bazate pe fapte dovedite, îi vor impresiona.

Argumente împotriva sexului premarital

Argumentul 1. Sexul premarital tinde să destrame cuplurile. Studiile arată că acele cupluri care se angajează în sexul premarital prezintă o mai mare probabilitate de a se despărți decât cele care nu fac acest lucru.[2]

De asemenea, cuplurile logodite care se angajează într-o relație sexuală ajung să rupă logodna într-un procent mult mai mare. De ce? Unul dintre motive este acela că dorința bărbatului de a se căsători scade odată cu împlinirea nevoilor lui sexuale în afara căsătoriei.

Primele experiențe sexuale împreună pot fi formidabile. Totuși, dacă forța biologică a sexului a fost cea care i-a atras pe cei doi unul către altul, odată ce forța aceasta a fost descătușată, puterea care ținea cuplul laolaltă începe să scadă. Atracția sexuală dintre un bărbat și o femeie constă în înțelegerea misterului celeilalte persoane. Odată ce aceasta a scăzut, mai rămâne doar o slabă curiozitate pentru a căuta și misterul „de după". În timp, relația tinde mai degrabă să se uniformizeze decât să se adâncească, așa cum cuplul a sperat că se va întâmpla. Fiindcă cei doi nu-și pierd nicidecum interesul pentru sex, ei continuă să-și petreacă timpul angajându-se în această experiență, dar simt că ceva s-a schimbat. Dacă urmează despărțirea, ea este cu mult mai dureroasă decât dacă nu s-ar fi angajat într-o legătură sexuală.

Argumentul 2. Sexul premarital poate ascunde dificultăți serioase. Cuplurile care se angajează în sex premarital au tendința să ocolească problemele apărute înainte de căsătorie, în loc să le discute, să le abordeze în mod deschis și realist. Sexul premarital tinde să mascheze aspectele îngrijorătoare și să amâne rezolvarea lor pentru după căsătorie.

Argumentul 3. Sexul premarital face dificilă deosebirea între dragostea adevărată și pasiune. Majorității tinerilor le este foarte greu să facă deosebirea între a te simți bine și dragostea adevărată. Într-o relație în care nu există nicio altă bază decât satisfacția fizică, înflăcărarea se răcește în curând, dacă cei doi nu se întâlnesc pentru a face sex. De exemplu, uneori se întâmplă ca o fată să mențină relația sexuală doar pentru a-l putea păstra pe băiat lângă ea. Alteori, un băiat folosește o fată

pe care nu o place aproape deloc, doar pentru senzațiile fizice pe care aceasta i le oferă. În majoritatea cazurilor, cu cât curtenia este mai lungă, cu atât șansele cuplului de a găsi dragostea adevărată sunt mai mari. Însă atunci când cuplul devine implicat sexual, cei doi pot rămâne împreună pentru sex și nu datorită afinităților în ceea ce privește preocupările, țintele și valorile. Studiile arată că o relație sexuală poate ține un cuplu împreună timp de trei până la cinci ani, dar nu mai mult.[2]

Argumentul 4. Obiceiurile sexuale deficitare, formate înainte de căsătorie, sunt menținute, adesea, și în sexul de după căsătorie. Sexul premarital are loc, cel mai adesea, în condiții dificile – pe bancheta din spate a unei mașini, sub o pătură pe plajă etc. Aceste condiții improprii, la care se adaugă teama de a fi descoperiți și posibilitatea ca fata să rămână însărcinată, pot declanșa un lanț de reacții, de atitudini și de obiceiuri necorespunzătoare. În plus, starea de tensiune care însoțește adesea nevoia de a acționa și de a răspunde poate reduce plăcerea. Ocazional, aceasta poate produce o asemenea anxietate, încât este posibil să se ajungă la impotență parțială sau totală (incapacitatea menținerii erecției) sau anorgasmie (incapacitatea de a ajunge la orgasm). Unele studii[3] afirmă că mai mult de jumătate dintre soțiile americane au astfel de atitudini deficitare cu privire la sex, atitudini din cauza cărora nu se pot bucura pe deplin de relația sexuală alături de soții lor. Femeile, ca și bărbații, au tendința să devină ezitante și inhibate și să nutrească simțăminte de vinovăție și de teamă din cauza experiențelor sexuale trăite alături de partenerii lor de mai înainte. Atunci când lucrul acesta se întâmplă, obiceiurile și atitudinile nepotrivite, adoptate în timpul experiențelor premaritale, le jefuiesc de o satisfacție sexuală deplină după căsătorie.

Argumentul 5. Sexul premarital poate conduce la simțăminte de vinovăție, de intensitate ușoară până la severă. Raportul Sorenson, cel mai complet studiu sociologic cu privire la sexualitatea adolescentină premaritală, a descoperit lucrul acesta cerându-le fetelor să descrie reacția pe care au avut-o în urma primei lor experiențe sexuale. În fruntea listei au fost trecute cuvintele *teamă, vinovăție, îngrijorare și jenă*. Cuvinte precum *fericire, bucurie și satisfacție* au apărut către capătul de jos al listei.

În general, femeile simt o mai mare povară de vinovăţie decât bărbaţii, atunci când îşi încalcă principiile morale. Chestionarul meu a inclus şi această rugăminte: „Vă rog să folosiţi restul paginii pentru a pune întrebări sau pentru a relata întâmplări legate de experienţa voastră în privinţa întâlnirilor cu băieţii, a mângâierilor, contactului sexual şi curteniei." O fată de 17 ani a mâzgălit în grabă: „Nu vreau să-mi mai aduc aminte." Foloseşte-ţi imaginaţia. *Cu cât o femeie este mai credincioasă religios, cu atât este mai probabil să experimenteze, după incident, simţăminte de regret şi de vinovăţie.*[4]

Atunci când te complaci în sexul premarital din nou şi din nou, vinovăţia, teama şi pierderea respectului de sine se combină. Ai din ce în ce mai multe remuşcări. În timp, toate acestea încep să te urmărească şi este posibil să asociezi pentru totdeauna aceste simţăminte negative cu sexul însuşi. Astfel de simţăminte nu iau sfârşit odată cu ceremonia nunţii, pentru că multora dintre noi ne este greu să ne debarasăm de atitudinile de până atunci. În măsura în care înainte de căsătorie ai asociat sexul premarital cu teama, vinovăţia şi ruşinea, în aceeaşi măsură vei trăi aceste emoţii şi după nuntă. Asemenea reacţii pot necesita luni de zile şi chiar ani de consiliere specializată, pentru a se ajunge la vindecare.

Lucrul cel mai grav, în ceea ce priveşte vinovăţia, este acela că nu poţi să prevezi momentul când te va lovi. O poţi experimenta imediat după contactul sexual sau e posibil ca de-abia mai târziu regretele să-ţi chinuie conştiinţa. Se spune că Ernest Hemingway a apreciat că „morale" sunt acele lucruri după săvârşirea cărora te simţi bine, iar „imorale" cele după care te simţi rău. Mulţi tineri continuă să aibă relaţii sexuale tocmai pentru că nu simt vinovăţie. Dar afirmaţia lui Hemingway este valabilă numai dacă o verifici după ce ţi-ai evaluat întreaga viaţă. După numai patru luni de experienţă, este destul de dificil ca un tânăr de 18 ani să decidă ce îl va face fericit la vârsta de 40 de ani. Conştiinţa imatură nu este un indiciu pe care să ne putem baza în totalitate. Ea poate fi amăgită.

O tânără de 19 ani a spus: „Este teribil să trăieşti cu simţăminte de vinovăţie şi de teamă, care nu îţi dau pace. Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru iertare." Da, Dumnezeu iartă, dar fiinţele omeneşti au nevoie de foarte mult timp ca să uite.

Argumentul 6. Sexul premarital distruge virginitatea. Unii oameni trec cu vederea experienţa sexuală premaritală, dar o mare parte dintre bărbaţi încă insistă ca logodnicele lor să fie virgine.

Într-o ediţie a revistei *Medical Aspects of Human Sexuality* a apărut rezultatul unui chestionar în care patru sute de psihiatri s-au exprimat pe tema sexului premarital la vârsta adolescenţei. Unul dintre cele mai interesante concepte relevate de acest sondaj a fost acela că „majoritatea psihiatrilor încă mai cred că, pe baza dublului standard al moralităţii, cei mai mulţi dintre băieţi le clasifică pe fete ca «bune» sau «rele», în funcţie de virginitate."[5]

Deşi unii bărbaţi par a avea o pasiune deosebită pentru reducerea numărului de virgine din populaţia lumii, totuşi nu vor să ia în căsătorie ceea ce ei numesc a fi „marfă murdară, întinată". Ei au o logică tare ciudată, care spune: „*Eu* pot face sex cu femeia cu care vrei *tu* să te căsătoreşti, dar *tu* nu poţi face sex cu cea cu care vreau *eu* să mă căsătoresc." Studiile arată că aproape jumătate dintre bărbaţii cuprinşi la toate nivelurile studiilor postliceale încă aşteaptă să se căsătorească cu o virgină sau, cel puţin, cu o femeie care şi-a limitat experienţa sexuală premaritală doar la persoana lui.

Ei au o logică tare ciudată, care spune: „Eu pot face sex cu femeia cu care vrei tu să te căsătoreşti, dar tu nu poţi face sex cu cea cu care vreau eu să mă căsătoresc."

Argumentul 7. Sexul premarital prezintă riscul unei sarcini. Sexul premarital prezintă întotdeauna riscul unei sarcini nedorite, indiferent de mijloacele de contracepţie folosite! Aproximativ o treime dintre fetele care se angajează în sexul premarital sfârşesc prin a rămâne însărcinate[6], iar numărul sarcinilor nelegitime continuă să crească în special în rândul adolescentelor. În perioada hippie din SUA (1961-1974), rata mamelor necăsătorite, având între 14 şi 17 ani, a crescut cu 75 de procente. Într-o cincime dintre naşterile din Statele Unite sunt implicate mame aflate încă la vârsta adolescenţei, dintre care jumătate sunt sub 18 ani.[7] Mai mult decât atât, sarcinile care apar la vârsta adolescenţei conduc la numeroase complicaţii, atât pentru mamă, cât şi pentru copil.[8] Calea

cea mai sigură de a evita o sarcină premaritală este aceea a abstinenţei totale de la sex.

Argumentul 8. Sexul premarital creşte riscul de cancer cervical la tinerele care se angajează în relaţii sexuale cu mai mulţi parteneri. În preajma apariţiei primei menstruaţii, întregul sistem endocrin se stabilizează şi se realizează ultimele transformări în cadrul dezvoltării uterului, a trompelor uterine şi a ovarelor. În această perioadă, cervixul este extrem de sensibil. Dacă este expus la contactul cu sperma, fie de la un singur partener, fie de la mai mulţi, se pot realiza premisele pentru un carcinom (cancer) al cervixului, care se vede în anii de mai târziu. Sperma conţine nişte aşa-numite „antigene", care cresc sensibilitatea cervixului şi pot produce o dezvoltare anormală a mucoasei acestuia atunci când femeia este expusă la contactul cu ele prea de timpuriu, prea des, sau prin parteneri multipli. Cercetările au arătat că, cu cât o fată devine activă sexual la o vârstă mai tânără, cu cât are mai mulţi parteneri şi cu cât contactele sexuale sunt mai frecvente în timpul acestor ani, cu atât şansele de a contracta un cancer cervical la vârsta de 40-45 de ani sunt mai mari.[9]

Argumentul 9. Sexul premarital poate conduce la contractarea unor boli cu transmitere sexuală. La fiecare minut, un adolescent din Statele Unite contractează o boală cu transmitere sexuală (numită, de asemenea, boală venerică). Aceste boli se transmit de la persoană la persoană aproape exclusiv prin intermediul contactului sexual, o persoană infectată contaminând, adesea, un mare număr de alte persoane.

Sifilisul omoară patru mii de oameni pe an şi schilodeşte alte câteva mii. Cu toate că posibilităţile medicale actuale pot eradica total sifilisul, mai bine de două milioane şi jumătate de victime îl contractează anual.

La aproximativ douăzeci şi nouă de zile după contactul sexual, apare la punctul infecţiei o rană cu aspect canceros. Aceasta dispare fără tratament, dar boala rămâne. Cea de-a doua fază începe în decurs de două până la şase luni după apariţia rănii. Faza aceasta poate produce iritaţii ale pielii pe tot corpul sau numai pe o parte a lui, căderea părului, dureri de gât, febră şi dureri de cap.

O mamă infectată poate transmite sifilisul copilului ei nenăscut. Agenţii infectanţi trec din circuitul sangvin al mamei în acela al fătului.

Copilul poate fi infectat în orice moment, începând din cea de-a treia lună până la naștere. Dacă infecția mamei nu este tratată în primele trei luni, probabilitatea nașterii unui copil mort crește de patru ori. Probabilitatea morții nou-născutului se dublează și, în procent de 80%, copilul care totuși va supraviețui va suferi de sifilis congenital, șansele lui variind în funcție de durata infecției mamei.

Durerea din abdomenul lui Susie, o adolescentă de 17 ani, a devenit insuportabilă, astfel că nu mai putea să meargă la școală. A fost de acord să se adreseze medicului ei, care i-a diagnosticat problema ca fiind gonoree, o altă boală cu transmitere sexuală. În mod obișnuit, gonoreea răspunde rapid și ușor la penicilină sau la alte antibiotice, dar în cazul lui Susie, virusul ajunsese în trompele uterine, lipsind-o pentru totdeauna de privilegiul de a avea un copil în condiții normale. Și, inițial, amândoi porniseră de la ideea că nimeni nu va avea de suferit ...

În general, bărbații sunt cei care manifestă majoritatea simptomelor datorate gonoreei, dar atât bărbații, cât și femeile au în mod frecvent o scurgere de puroi și simt o senzație de arsură în timpul urinării. Boala produce frecvent sterilitate, deoarece infectează canalele care transportă celulele reproducătoare atât la bărbat, cât și la femeie. Femeile pot contracta gonoreea și îi pot infecta și pe partenerii lor, fără ca măcar să știe că au această boală. Însă atunci când bebelușul trece prin canalul de naștere, când este născut, el se poate infecta la rândul lui cu gonoree.

Acum, responsabilii instituțiilor de sănătate publică sunt puși în alertă de o izbucnire a gonoreei rezistente la penicilină. Organismul care stă la originea bolii produce o substanță care neutralizează penicilina. O astfel de epidemie se poate transforma într-un dezastru al sănătății publice în cazul în care acest organism rezistent la penicilină devine tulpină dominantă. *Singura cale cu adevărat sigură de a evita o boală cu transmitere sexuală, precum și complicațiile ei, este abstinența totală de la sex până la căsătorie*.

Orice persoană care bănuiește că ar putea avea o boală venerică trebuie să contacteze imediat un medic sau o clinică de sănătate publică. Cu cât victima întârzie mai mult, cu atât boala cu transmitere sexuală se agravează. Aceste boli nu se vindecă de la sine, chiar dacă simptomele pot să dispară. Îngrijirea medicală în cazul acestor boli este cu totul

gratuită, iar datele medicale nu sunt făcute publice și nu sunt comunicate nici măcar părinților.

Argumentul 10. Cei care experimentează sexul premarital sunt mai puțin fericiți în căsnicie și mai predispuși la divorț. Șansele unei căsnicii fericite sunt mai mari atunci când cuplul așteaptă, în privința relației sexuale, până după căsătorie. În plus, cu cât cuplul are o experiență sexuală premaritală mai îndelungată, cu atât șansele de a avea o viață de căsnicie fericită sunt mai mici.[10] Un motiv al diminuării fericirii maritale este acela că experiența sexuală premaritală a celor doi începe să-i obsedeze. De asemenea, o astfel de persoană are tendința de a compara performanțele sexuale ale soțului sau ale soției, cu cele ale partenerilor sau partenerelor anterioare. În mod firesc, dacă un cuplu este nefericit în căsnicie, cei doi vor căuta, cel mai probabil, soluționarea problemelor dintre ei prin divorț. Astfel, cu cât un cuplu se angajează mai mult în experiența sexuală premaritală, cu atât va fi mai predispus la divorț.[11]

Argumentul 11. Sexul premarital crește probabilitatea sexului extramarital. Persoanelor care au avut înainte de căsătorie o mulțime de „iubiri pasagere" le este greu să facă la nuntă o întoarcere de 180 de grade pentru a se dedica unei vieți întregi de fidelitate, între hotarele sacre ale căsniciei. Apetitul sexual format înainte de căsătorie ne afectează mult prea puternic pentru astfel de schimbări totale.

Studiile care s-au ocupat de legătura dintre sexul premarital și cel extramarital arată că aceia care au avut o experiență premaritală sunt de două ori mai predispuși la aventuri extraconjugale decât cei care s-au căsătorit virgini. Mai mult, un mare procent dintre cei care au avut o aventură extraconjugală cred că o vor repeta.[12]

Atunci când o tânără capătă reputația de „fată ușoară", băieții care o cunosc sunt înclinați să o privească în această lumină în loc să se gândească la personalitatea ei ca întreg.

Argumentul 12. Sexul premarital poate afecta sau distruge o reputație. Atunci când o tânără capătă reputația de „fată ușoară", băieții care o cunosc sunt înclinați să o privească în această lumină în loc să se gândească la

personalitatea ei ca întreg. Atunci când un tânăr capătă reputația de „crai", îi va fi teribil de dificil să o convingă pe cea cu care dorește să se căsătorească de intențiile lui onorabile și de faptul că îi va rămâne cu totul fidel în viața de căsnicie. Cu toate acestea, o fată are mult mai mult de pierdut decât un băiat în ceea ce privește reputația. În natura masculină este ceva care îl face pe bărbat să se laude cu cuceririle lui. Dorința de a-și impresiona prietenii îi motivează pe mulți băieți să facă sex. După aceea, un astfel de individ își va povesti aventura cu multă încântare – oferind nume, date, locuri, mod de a proceda etc. și înflorind de fiecare dată tot mai mult faptele reale.

Atunci când un tânăr capătă reputația de „crai", îi va fi teribil de dificil să o convingă pe cea cu care dorește să se căsătorească de intențiile lui onorabile și de faptul că îi va rămâne cu totul fidel în viața de căsnicie.

Argumentul 13. Sexul premarital îl poate face pe unul dintre parteneri să-și piardă respectul față de celălalt. Studiile arată clar că, cu cât un bărbat are sentimente mai puțin serioase față de partenera lui, cu atât va încerca să profite mai mult de ea. Dacă o respectă și îi prețuiește prietenia, își va înfrâna pornirile. „După aceea, mi-am pierdut orice respect față de ea", spun de obicei băieții după ce își povestesc aventura sexuală pe care au avut-o cu vreo fată. Desigur, există șanse să nu o fi respectat niciodată. Alteori, pierderea respectului vine după ce băieții se laudă cu aventurile lor în cercul de prieteni. Chiar dacă cei doi se respectă foarte mult, este puțin probabil că prietenii lor îi vor mai respecta atunci când vor afla de incident. Cel mai adesea, ei vor privi totul ca pe o glumă și vor face remarci obscene. Va fi dificil, dacă nu chiar imposibil, ca un băiat să continue să-și respecte partenera după ce prietenii lui vorbesc despre ea folosind expresii vulgare și indecente.

Uneori, dacă o fată simte că băiatul începe să-și piardă interesul pentru ea și că s-ar putea să-l piardă, ea încearcă să-și păstreze partenerul, arătându-se mai disponibilă pentru o relație sexuală și devenind chiar agresivă în această privință. Dacă o femeie este nedemnă de respect înainte de căsătorie, cum va putea bărbatul să fie sigur chiar și după

căsătorie că el este tatăl copiilor care se vor naște în familia lor? Și cum poate ea să fie sigură că el îi va rămâne credincios? Respectul este un factor esențial atât înainte de căsătorie, cât și după.

Argumentul 14. Răspunsul sexual al femeii în timpul contactului sexual premarital va fi, cel mai probabil, incomplet și lipsit de satisfacție. Multe femei nu găsesc nicio plăcere în contactul sexual premarital. Acest lucru se poate datora fie ignoranței partenerului în privința pregătirii necesare, fie grabei, fie dificultăților care rezultă din șovăiala sau chiar din dezgustul ei față de experiența în care se implică. Femeile se angajează într-o relație sexuală împotriva voinței lor mult mai des decât o fac bărbații.[13] În consecință, experiența femeii este adesea neplăcută. La femeie, sistemul de răspuns sexual este mult mai complicat decât la bărbat, astfel încât bărbatul are nevoie de timp și de înțelegere ca să învețe cum să stimuleze o femeie până la nivelul ei maxim de activitate sexuală.

Mai mult decât atât, dovezi incontestabile atestă că o fată aflată la vârsta adolescenței sau chiar în jurul vârstei de douăzeci de ani are o capacitate mai redusă de a răspunde sexual decât o va avea mai târziu. Șansele ca o fată să simtă și altceva decât teamă în urma acestei experiențe sunt cam de 100 – 1. De asemenea, este extrem de puțin probabil ca ea să-și dezvolte capacitatea de a avea orgasm într-o atât de scurtă perioadă de experimentare sexuală. O femeie este alcătuită în așa fel, încât nevoile ei sexuale sunt cel mai bine împlinite în siguranța căminului și într-o relație plină de încredere. Eșecul îi poate genera o stare de anxietate cu privire la capacitățile ei sexuale, cu toate că nu există niciun motiv pentru o astfel de îngrijorare. Și o femeie care în mod subconștient se îngrijorează la gândul unei eventuale sarcini nedorite (chiar și atunci când ea și partenerul ei folosesc metode anticoncepționale) se poate inhiba complet. Fără o relaxare totală, mecanismul de răspuns sexual al femeii nu va atinge capacitatea lui maximă.

Argumentul 15. Sexul premarital poate avea drept consecințe anumite disfuncții sexuale la bărbat. Un tânăr care a suferit de impotență (incapacitatea de a menține erecția) în decursul primului an de căsătorie spunea: „Apetitul meu sexual era mai mare pe când doar

trăiam împreună, decât este acum, după căsătorie." Un alt tânăr a avut prima criză de impotență după ce el și prietena lui au fost „prinși asupra faptului" de către părinții ei. Un student la colegiu care își începuse relația sexuală cu logodnica lui doar cu câteva săptămâni înainte de nuntă i-a mărturisit celui ce-i cununase: „Stau neputincios de câte ori mergem la culcare, și soția mea nu poate înțelege." Numitorul comun al tuturor acestor cazuri este sexul premarital.

De asemenea, ejacularea prematură poate avea drept consecință formarea, înainte de căsătorie, a unor obiceiuri sexuale deficitare. Un bărbat care are această problemă nu-și poate reține ejacularea suficient de mult timp, ca să o poată aduce pe femeie la orgasm, în cel puțin 50% dintre ocazii.

Ejacularea întârziată, o maladie mai puțin întâlnită, în care bărbatul nu poate ejacula, își poate găsi istoria în promiscuitatea premaritală. Tim și Beverly LaHaye au realizat un sondaj pe tema sexualității în mijlocul a 4 000 de creștini și au publicat rezultatele în bestsellerul lor *The Act of Marriage*[14]. Chestionarul întreba: „Dacă ai putea să iei viața de la capăt, în care anume privință ai proceda altfel?" Răspunsul cel mai frecvent a fost: „Nu m-aș mai angaja în sexul premarital."

Argumentul 16. Sexul premarital distruge valoarea și însemnătatea lunii de miere, una dintre cele mai minunate descoperiri ale secolului XX. Amintirile durabile ale unei luni de miere, nespus de fericite și de deosebite, vor binecuvânta cuplul timp de mulți ani. Odată cu trecerea anilor, cuplul va putea privi înapoi la luna de miere ca la una dintre cele mai prețioase amintiri ale curteniei și căsătoriei. Un studiu a arătat că 87% dintre cuplurile care au practicat autocontrolul înainte de căsătorie au avut cu adevărat o lună de miere, față de numai 47% dintre cuplurile care se angajaseră în intimitatea sexuală înainte de căsătorie.[15] Un bărbat de 25 de ani a declarat următoarele în sondajul realizat de mine: „Sexul premarital m-a jefuit în mare parte de așteptările pe care le aveam de la luna noastră de miere și mi-a părut cu adevărat rău că a trebuit să fie așa."

Argumentul 17. Sexul premarital tinde să formeze obiceiuri. Căile de exprimare a afecțiunii învățate în trecut tind să devină obiceiuri. Dacă familia ta obișnuiește să-i întâmpine pe cei dragi cu multă afecțiune, prin

îmbrățișări și sărutări, tu vei continua să procedezi astfel toată viața. Un tânăr și o tânără care se țin de mână în timp ce se plimbă pe stradă vor fi înclinați să facă lucrul acesta în mod obișnuit. În aproape același fel, persoanelor care s-au obișnuit cu mângâierile până la punctul climaxului le va fi extrem de greu să se stăpânească în restul curteniei lor. Ele au tendința de a aștepta și de a cere acel nivel de exprimare a afecțiunii cu care s-au obișnuit.

Greg și Nancy își formaseră obiceiul de a se dezmierda și nu puteau găsi prea multă bucurie în vreo altă activitate. În prima parte a serii, fiecare dintre ei era preocupat doar de ceea ce se va întâmpla atunci când vor rămâne singuri. Orice altceva trecea în planul al doilea și mângâiatul părea lucrul cel mai important. În cele din urmă, relația lor a devenit atât de concentrată asupra intimităților fizice, încât amândoi au hotărât să se despartă și să nu se mai vadă atât de des. Primele fete cu care a ieșit Greg după ce a întrerupt relația lui stabilă cu Nancy au avut de lucru cu el, pentru că încerca să le mângâie și să le dezmierde în felul în care o făcuse cu Nancy după luni de zile de prietenie stabilă. Și motivul nu era acela că ținea prea mult la ele, ci mai degrabă acela că își dezvoltase obiceiul acesta până în punctul în care orice fată reprezenta un stimul pentru declanșarea rutinei.

Argumentul 18. Sexul premarital schimbă atitudini. Este imposibil să prevezi înainte de relația sexuală care va fi atitudinea ta sau a partenerului tău după această experiență. Cu toate acestea, nici unul dintre voi nu va mai fi aceeași persoană după aceea. S-au format nenumărate conexiuni pe care, orice ați face, nu le puteți șterge. Acum te vei privi pe tine, vei privi viața și pe partenerul tău cu alți ochi. De exemplu, ca urmare a relației sexuale, cineva poate simți un puternic atașament față de cealaltă persoană – o legătură emoțională care nu poate fi uitată nici după ani de zile, chiar dacă fiecare dintre ei s-a căsătorit cu altcineva. Femeia care s-a supus contactului sexual împotriva voinței ei poate începe să creadă că intimitatea este un fel de întreprindere comercială în care sexul este o prerogativă exclusiv masculină. Unii oameni se simt folosiți, pângăriți și rușinați după contactul sexual. Alții suferă o teribilă confuzie și tulburare. Iar alții simt că au pierdut ceva ce nu vor mai putea recâștiga niciodată.

Argumentul 19. Sexul premarital erodează relația cu Dumnezeu. Este dificil să asculți sfaturile lui Dumnezeu pentru un anumit domeniu al vieții tale și să nu-L asculți într-o altă privință. Studiile arată că sexul premarital este mai puțin frecvent în mijlocul tinerilor necăsătoriți care au o puternică educație religioasă. Sexul premarital scade invers proporțional cu participarea la serviciile religioase. Într-un studiu realizat la una dintre universitățile americane, doar 28% dintre cuplurile în care ambii parteneri participau regulat la serviciile de închinare practicaseră sexul înainte de căsătorie.[16]

S-ar putea ca menținerea unei relații cu Dumnezeu să nu se numere printre prioritățile tale actuale, dar este posibil ca acest factor să se contureze din ce în ce mai deslușit în viitorul apropiat – poate după căsătorie, când va trebui să privești în ochii întâiului tău născut.

Argumentul 20. Cu cât numărul de contacte și de parteneri sexuali este mai mare, cu atât impactul tuturor acestor dezavantaje ale sexului premarital este mai teribil. Este o chestiune care ține nu doar de angajarea sau nu în sexul premarital, ci și de cât de des și cu câți parteneri se practică acesta. Dacă o persoană tânără face sex înainte de căsătorie doar cu o singură persoană, dezavantajele prezentate mai sus tot se vor aplica, doar că tributul plătit nu va fi la fel de mare ca atunci când este vorba despre mai mulți parteneri.

Am promis să nu vă țin o predică – ci doar să vă prezint argumentele. Așa că vă voi întreba pur și simplu: *Vreți să vă asumați un asemenea risc pentru viitorul vostru?*

Cum să ne ferim de a merge prea departe?

Ce ați putea face pentru a realiza o relație sănătoasă cu o persoană de sex opus, o relație care să nu vă angajeze într-o implicare sexuală? Adesea, tinerii se bizuie pe faptul că amândoi sunt persoane profund religioase și că, de aceea, nu se vor angaja niciodată în asemenea activități. Această atitudine a condus la multe sarcini neplanificate și la multe căsătorii premature! Faptul că ai idealuri religioase înalte nu te vaccinează împotriva dorințelor sexuale! Iată câteva sugestii concrete, referitoare la modul cum să eviți problemele în timpul curteniei.

1. Dezvoltă simţăminte pozitive de respect de sine. Nutrirea unor simţăminte pozitive cu privire la propria persoană reprezintă un factor important în evitarea sexului premarital. Dacă trăieşti la înălţimea propriilor valori, ceilalţi vor ajunge să gândească despre tine la acest nivel, iar conflictele interioare nu te vor mai sfâşia. Vei răspunde la părerile celorlalţi cu integritatea ta personală şi cu încrederea ta în tine însuţi. Înfăţişarea ta, capacităţile tale sau acceptarea ta de către societate nu te vor mai îngrijora, ci vei fi liber să iubeşti, să lucrezi, să creezi, să te relaxezi.

O fată care cultivase respectul de sine comenta: „Am început să iau decizii şi să aleg între diferitele moduri de a acţiona încă de când am fost destul de mare ca să pot raţiona. Părinţii mei au avut încredere în mine şi în înţelepciunea mea de când mă ştiu. Prietenii şi biserica din care fac parte au avut întotdeauna aceleaşi standarde înalte pe care le promova şi familia mea. Nu există nicio virtute specială în castitatea mea. Este doar ceea ce am ales – drumul pe care să-l urmez în viaţă. Cred în fidelitate – faţă de părinţii mei, faţă de simţământul meu de dreptate şi faţă de viitorul meu soţ şi de căminul nostru. Ceea ce alţii numesc «distracţie» sau «a-şi face de cap» mie nu mi se pare deloc de dorit, pentru că prefer să-mi păstrez viaţa curată, deschisă şi cinstită."

Ceea ce alţii numesc „distracţie" sau „a-şi face de cap" mie nu mi se pare deloc de dorit, pentru că prefer să-mi păstrez viaţa curată, deschisă şi cinstită.

2. Continuă-ţi educaţia după absolvirea liceului. Studiile arată că tinerii care merg la facultate au o mai mică incidenţă a sexului premarital decât aceia care nu urmăresc o educaţie mai înaltă. Fata care se vede în postura de profesoară, asistentă socială, avocat sau soră medicală nu este tentată să apuce pe un drum care nu duce nicăieri. Tânărul care îşi face planuri să devină inginer, om de afaceri sau programator de computere are ţinte de la atingerea cărora nu se poate abate prea uşor. O sarcină nedorită sau o căsătorie forţată nu-şi găseşte locul printre visurile de a te realiza în viaţă.

3. Stabilește dinainte reguli de conduită. Reconsideră-ți standardele personale și stabilește, pentru acțiunile tale, criterii bazate pe propriile valori și pe Cuvântul lui Dumnezeu. Acesta ar trebui să fie un standard pe care să fii mândru să-l discuți cu părinții tăi. Alcătuiește-ți un plan specific pe care să-l urmezi, astfel încât să poți avea o relație sănătoasă cu o persoană de sex opus, fără să faci niciun compromis. După ce ți-ai reexaminat cu atenție standardele, gândește-te cum le-ai putea respecta întru totul. De asemenea, meditează la schimbările pe care le-ar putea aduce această atitudine în relația cu părinții.

4. Discută acest aspect cu persoana de sex opus care îți este prietenă. Comunicarea deschisă între parteneri în privința concepțiilor și a valorilor legate de sexualitate reprezintă o cale excelentă de a preveni situațiile delicate. Astfel de discuții cheamă la stabilirea unor reguli și la luarea unei hotărâri de a schimba dispoziția sufletească sau comportamentul ori de câte ori vreunul dintre parteneri este gata să pășească pe un teren periculos. Un cuplu logodit care în câteva ocazii a cedat dorinței de a avea o relație sexuală s-a hotărât să întrerupă această practică până după căsătorie. Cei doi au stabilit o strategie prin care să țină sub control situațiile periculoase care ar putea să apară în viitor. Au hotărât să reducă timpul în care să fie împreună singuri, astfel încât să fie obligați să limiteze exprimarea afecțiunii fizice. Și-au propus să se țină la distanță de locurile în care le-ar fi greu să se abțină de la astfel de gesturi de intimitate. În loc de aceasta, ei au început să petreacă mai mult timp în activități pe care le puteau realiza împreună cu alte cupluri. Făceau plimbări lungi cu mașina, dar evitau parcările în locuri singuratice.

5. Alege-ți cu grijă partenerul. Selectează-ți cu grijă prietenul sau prietena dintre acele persoane cu care te potrivești în ceea ce privește vârsta, preocupările și idealurile. Ferește-te de întâlnirile stabilite pe nevăzute, aranjate de cineva pe care nu-l cunoști sau în care nu ai încredere. Întâlnirile pe nevăzute, aranjate de o persoană de încredere, pot fi acceptate, dar nu ca un cec în alb.

6. Planifică în avans întâlnirile. Întâlnirile trebuie să fie creative și interesante. Ele trebuie să implice o părtășie plăcută cu alții. Evită situațiile în care nu veți avea decât foarte puțin sau chiar nimic de făcut.

Înainte de a accepta să mergi la o întâlnire, interesează-te unde mergeți, cine va mai fi prezent acolo, ce activități sunt programate și când vă veți întoarce acasă.

7. Evită situațiile destinate să stimuleze dorințele sexuale. Un el și o ea au încercat să pună capăt situației care se reducea la o relație fizică intensă. Îngrijorat și tulburat, băiatul s-a plâns: „Am încercat să ne oprim, dar pur și simplu nu putem!" El a continuat prin a-mi povesti că locuia într-o rulotă și aproape în fiecare weekend prietena lui venea să-l viziteze, astfel încât să poată fi împreună. Ei continuau să doarmă în același pat, dar încercau să doarmă cu spatele unul la celălalt, fiecare pe jumătatea lui de pat. Însă pur și simplu metoda aceasta eșua de fiecare dată! În cele din urmă au rezolvat problema atunci când fata a început să stea la o prietenă, în oraș, astfel încât să poată evita ispita.

Nu trebuie să mergi acasă la celălalt sau în apartamentul unde stă cu chirie, atunci când nu mai este nimeni altcineva acolo în afară de voi. Regula aceasta a fost adânc înrădăcinată în mintea mea, ca adolescentă, deși nu-mi amintesc să o fi discutat vreodată cu părinții mei. Într-o ocazie, am sosit acasă cu prietenul meu înaintea părinților mei. Nu am vrut să stau în casă singură cu el. Așa că m-am gândit rapid la o soluție și i-am sugerat să spălăm mașina. Când părinții mei au sosit, eram plini de apă cu spumă și detergent, angajați dinamic într-o conversație sănătoasă.

> ***Realitatea este aceea că experiențele sexuale sunt mai frecvente tocmai între persoanele care nu au avut parte de o educație sexuală adecvată.***

8. Informează-te cu privire la sex. Unii părinți, educatori și lideri ai bisericii consideră că cea mai bună cale de a-i păstra pe tineri curați este aceea de a-i ține în ignoranță. Ei se prefac că sexul nu există, în speranța că tinerii nu-l vor experimenta. Realitatea este însă aceea că experiențele sexuale sunt mai frecvente tocmai între persoanele care nu au avut parte de o educație sexuală adecvată. Curiozitatea sexuală poate crea probleme.

Cunoașterea reprezintă cea mai bună protecție. De multe ori i-am auzit pe unii băieți spunând că cel mai ușor de convins sunt fetele care

nu știu despre ce este vorba și unde se poate ajunge. Așa cum spunea un băiat: „O fată care este ignorantă în această privință adeseori îl lasă pe băiat să meargă prea departe, fără să știe ce se întâmplă. Apoi, nu-l mai poate opri." Un bărbat cu experiență sexuală se întâlnea de ceva timp cu o fată, fără să-i fi făcut niciun fel de avansuri sexuale. Când a fost întrebat de ce, el a răspuns: „N-am încercat niciodată nimic cu ea. Cunoaște prea multe. Tatăl ei este doctor!"

Studiile arată că mulți tineri care se mândresc că sunt la zi cu toate informațiile legate de sex nu dețin cunoștințe pe care să se poată baza și uneori nici măcar aspectele elementare. Dar tu? Știi cu adevărat care sunt implicațiile? Ai participat la un curs de educație sexuală? Ai citit vreo carte bună cu privire la psihologia reproducerii? Cunoști denumirile corecte și funcțiile organelor de reproducere? Ai suficiente cunoștințe de anatomie și de psihologie, ca să realizezi armonia sexuală după ce te vei căsători?

Studiile arată că mulți tineri care se mândresc că sunt la zi cu toate informațiile legate de sex nu dețin cunoștințe pe care să se poată baza și uneori nici măcar aspectele elementare.

Librăriile din oraș ar trebui să îți poată pune la dispoziție câteva cărți autorizate pe această temă. Multe licee și colegii oferă cursuri premaritale și de viață de familie. Anumite organizații religioase sponsorizează grupuri de discuție și seminare pe această temă pentru tinerii lor. Indiferent ce cale alegi, *informează-te*!

9. Învață să-ți controlezi dorințele sexuale. Nu trebuie să cedezi instinctelor sexuale doar pentru că le ai. Atât la bărbat, cât și la femeie, impulsurile sexuale pot fi respinse timp de luni de zile, de ani sau chiar permanent, fără ca aceasta să aibă efecte adverse. Mulți bărbați și multe femei nu se căsătoresc niciodată și nu trăiesc nicio experiență sexuală, și totuși duc o viață perfect normală, fericită și utilă.

Mă refer aici la *sublimare*. Aceasta înseamnă că o persoană își convertește impulsurile și dorințele în alte experiențe, mai înalte, care pot fi acceptate. Cu alte cuvinte, înseamnă că atunci când nu poți sau nu vrei să-ți îngădui pornirile sexuale, cauți o altă formă de exprimare,

superioară. O femeie necăsătorită poate găsi o supapă pentru tensiunea ei sexuală devenind profesoară și dedicându-se educării studenților ei – sau poate să se apuce de scris, de grădinărit sau de tenis. Un bărbat singur poate alege o ocupație care să-i absoarbă interesul și să-i ocupe timpul. El se poate implica într-un sport activ, în serviciul comunității, în diferite hobby-uri, într-un club cu activitate socială sau într-o lucrare religioasă. A sublima energia sexuală înseamnă a descoperi și dezvolta domenii de interes și activități care să-ți ofere suficientă satisfacție personală, astfel încât să-ți poți *redirecționa* energiile sexuale. În felul acesta poți substitui în mod literal alte forme de exprimare pentru impulsurile sexuale.

Sublimarea este cu mult mai benefică decât reprimarea. Dacă îți reprimi dorințele sexuale, le ignori sau pretinzi că nu există. Reprimarea nu face altceva decât să amâne momentul când va trebui să privești problema în față. În sublimare, îți recunoști pornirile și le tratezi în mod constructiv. Sublimarea pornirilor sexuale nu înseamnă că respingi sexul, ci mai degrabă că îl accepți și că deții control asupra lui. Nu contează dacă ești căsătorit sau ești singur. Din când în când, va trebui să-ți înfrânezi și să-ți ții sub control dorințele sexuale. Chiar și oamenii căsătoriți trebuie să facă lucrul acesta. Medicul poate recomanda ca o femeie însărcinată să evite contactul sexual timp de mai multe săptămâni înainte de nașterea copilului și timp de alte câteva săptămâni după. Un bărbat se poate găsi în situația de a face o călătorie de afaceri prelungită, timp în care va fi departe de soția sa. În astfel de situații, trebuie exercitată stăpânirea de sine.

Dorințele sexuale sunt foarte reale, dar ele devin chiar și mai reale atunci când stai și le contempli, nefăcând nimic. Așadar, abateți-vă gândul de la acest subiect și cufundați-vă într-o activitate care să vă absoarbă interesul. Veți descoperi că este aproape imposibil să te concentrezi asupra sexului dacă trebuie să te antrenezi două ore pe zi pentru un concurs de înot, să te implici activ într-o organizație civică sau religioasă, sau să repeți pentru a juca într-o piesă de teatru.

10. Cere-I lui Dumnezeu călăuzire. Roagă-L pe Tatăl tău ceresc să te ajute să descoperi care este planul Său pentru viața ta. Dacă tu și prietenul sau prietena ta obișnuiți să discutați și să vă rugați în legătură

cu viitorul vostru, lucrul acesta va realiza între voi o legătură de conştiinţă care poate servi ca o barieră împotriva ispitei. Discutaţi despre relaţia voastră în termenii „noi trei – Dumnezeu, tu şi eu".

Cum să fiţi „intimi" fără să faceţi sex

„Ai auzit de Robert şi Sarah?" şoptea o studentă de colegiu către colega ei. „Au devenit intimi." Dacă bănuiesc eu bine, atunci când auziţi că un băiat şi o fată au devenit „intimi", vă gândiţi la faptul că au avut relaţii sexuale. Însă a deveni intim cu cineva înseamnă cu mult mai mult decât doar a avea o relaţie sexuală cu acea persoană. De fapt, este posibil să devii intim cu o persoană de sex opus sau cu o persoană de acelaşi sex, cu un coleg sau o colegă de cameră, cu un profesor sau cu o altă persoană, şi totuşi să nu fie vorba despre niciun fel de implicare sexuală.

Şi atunci, cum se ajunge la intimitate? Intimitatea se dezvoltă în mai multe etape. Atunci când întâlneşti pentru prima dată o persoană şi faceţi cunoştinţă, treceţi de la postura de străini la cea de cunoştinţe. De la aceste niveluri de bază puteţi ajunge la prietenie sau chiar la prietenie apropiată. În acest punct este posibilă trecerea la intimitate. Dar noi nu putem ajunge la intimitate aşa, peste noapte! Ea se dezvoltă pe parcursul unei perioade de timp, pe măsură ce doi oameni se leagă unul de celălalt, într-o atmosferă de afecţiune şi de căldură. Astfel, putem defini „o relaţie intimă" ca fiind aceea în care încrederea şi sinceritatea sunt evidente într-o atmosferă în care niciuna dintre părţi nu se teme de faptul că ideile, sentimentele sau neliniştile îi vor fi criticate în mod nepotrivit.

Alte expresii care ar putea descrie o prietenie intimă includ: purtare de grijă, părtăşie, cunoaştere reciprocă, atracţie fizică, dăruire de sine, satisfacerea nevoilor celuilalt, satisfacerea propriilor nevoi, împărtăşirea unor lucruri pe care nu le-ai mai spus niciodată vreunei alte persoane şi deschidere. Probabil că puteţi completa lista şi cu alte aspecte la care v-aţi gândit.

Dacă puteţi ajunge la o astfel de intimitate nesexuală cu o altă persoană, înseamnă că aţi atins cel mai înalt nivel de intimitate. O astfel de relaţie izvorăşte din patru factori:

1. Încredere. Încrederea asigură o atmosferă de libertate. Niciuna dintre părţi nu se simte acuzată, criticată sau constrânsă în vreo privinţă. Fiecare are deplină încredere că îşi poate exprima cele mai ascunse gânduri şi simţăminte cu asigurarea că prietenul lui le va accepta aşa cum sunt. La temelia încrederii stau respectul şi sinceritatea.

2. Deschidere, sinceritate. Fiecare simte că poate fi el însuşi, fără să se prefacă a fi altceva decât este în realitate. Prietenii intimi îşi împărtăşesc unul celuilalt atât aspectele plăcute, cât şi pe cele neplăcute ale vieţii lor. Arthur John Powell descrie astfel sinceritatea:

„Pentru ca prietenia şi dragostea omenească să ajungă la maturitate între două persoane, trebuie să existe o cunoaştere reciprocă, cinstită şi absolută; acest fel de deschidere de sine poate fi realizată doar prin ceea ce numim «nivelul profund» de comunicare. Nu există nicio altă cale, şi toate argumentele pe care le-am aduce pentru a ne motiva şi explica măştile şi lipsa de sinceritate trebuie privite ca simple amăgiri. Ar fi cu mult mai bine să-ţi spun deschis ce simt în realitate pentru tine, decât să mă lansez în capcanele şi stingherеala unei relaţii nesincere şi prefăcute.

Lipsa de sinceritate are întotdeauna un fel al ei de a se întoarce şi a ne urmări asemenea unei fantome a trecutului, care nu ne dă pace. Chiar dacă trebuie să-ţi spun că nu te admir şi nu te iubesc din punct de vedere emoţional, ar fi cu mult mai bine s-o fac decât să încerc să te înşel şi apoi să fie nevoie să plătesc preţul atât de scump al acestor amăgiri – o mai mare suferinţă atât pentru tine, cât şi pentru mine. Uneori, va trebui ca şi tu să-mi spui lucruri pe care îţi va fi greu să mi le împărtăşeşti. Însă, cu adevărat, nu există o altă alternativă şi, dacă doresc prietenia ta, trebuie să fiu gata să te accept aşa cum eşti. Dacă vreunul dintre noi intră în această relaţie fără hotărârea fermă pentru o astfel de deschidere şi de sinceritate reciprocă, atunci nu poate exista prietenie şi nici creştere; în loc de aceasta, între noi va fi doar un fel de prefăcătorie, caracterizată prin certuri puerile, îmbufnări, gelozie, mânie şi acuzaţii."[17]

Fiecare dintre persoanele între care există o relaţie intimă trebuie să simtă că propriile gânduri şi simţăminte sunt importante şi că li se acordă consideraţie. Dintr-o asemenea relaţie se va dezvolta respectul *reciproc*.

3. Libertate. Nici măcar într-o relație intimă nu sunteți unul proprietatea celuilalt. Fiecare dintre voi are libertatea de a merge într-o altă direcție, fie împreună cu cealaltă persoană, fie fără ea. Independența este acordată fără acuzații și fără lipsă de încredere. Din moment ce relația este caracterizată de sinceritate, deschidere și încredere, nu are rost să fii suspicios sau revendicativ. Fiecare are loc să-și dezvolte propriile gusturi, talente și capacități, fără ca vreunul să exercite presiuni, pentru ca celălalt să se conformeze gusturilor sau convingerilor lui.

4. Timp. Este nevoie de timp pentru a dezvolta o relație intimă: nimeni nu poate grăbi acest proces. Unele cupluri ajung la intimitate de-abia după mai mulți ani de căsnicie, iar altele nu ajung niciodată.

Este posibil și chiar de dorit să se atingă intimitatea fără a se ajunge și la intimitate fizică. Odată ce un cuplu începe o relație sexuală, intimitatea emoțională dintre cei doi are tendința de a stagna. Dacă aveți nevoie de sex ca să vă exprimați dragostea, înseamnă că între voi s-a realizat o legătură foarte superficială.

Este posibil și de dorit să se atingă intimitatea fără a se ajunge la intimitate fizică. Odată ce un cuplu începe o relație sexuală, intimitatea emoțională dintre cei doi are tendința de a stagna.

De asemenea, este posibil să ajungeți la intimitate fizică, fără să vă fi apropiat vreodată de intimitatea emoțională. Unii dintre voi ați urmat această cale și știți exact la ce mă refer. Treceți prea devreme și în grabă la un nivel de intimitate fizică și confundați o pasiune trecătoare cu dragostea adevărată. A avea o relație fizică intimă cu cineva nu reprezintă o bază potrivită și sigură pentru o căsătorie „deplină". Orice bărbat se poate potrivi din acest punct de vedere cu orice femeie, doar cu condiția să fie integru fizic și să aibă posibilitatea de a face sex. Dar intimitatea emoțională cere o investiție personală cu mult mai mare.

Societatea și mass-media au încercat să impună ideea că sexul este experiența supremă în viață – că sexul este ceea ce face ca viața să fie trăită. Dar sexul nu este nici pe departe experiența cea mai sublimă a vieții și, cu siguranță, el nu poate garanta acea relație plină de părtășie și

de purtare de grijă pe care o dorim cu toţii. Realizarea unei relaţii sexuale reciproc satisfăcătoare reprezintă o parte importantă a căsătoriei, dar ea este doar una dintr-un număr destul de mare de ingrediente esenţiale.

> *Sexul nu poate garanta acea relaţie plină de părtăşie şi purtare de grijă pe care o dorim cu toţii.*

Desigur, nimeni nu poate să realizeze intimitatea fără să plătească preţul unui sacrificiu personal. Uneori, acest preţ trebuie măsurat în termenii durerii sau ai suferinţei, dacă prietenia se destramă. Dar fiecare relaţie dezvoltată cu o altă persoană va fi însoţită şi de o răsplată, precum creşterea respectului de sine, simţământul că eşti iubit, că cineva îţi poartă de grijă şi are încredere în tine. Aceste beneficii depăşesc, de obicei, planurile noastre.

Unii oameni trec prin viaţă fără să realizeze nici măcar o singură relaţie intimă cu cineva. Oh, ei doresc cu ardoare intimitatea, dar refuză să dea ceea ce este necesar pentru ca o astfel de relaţie să se poată dezvolta. O relaţie intimă poate fi distrusă de colegi sau de prieteni, de presiunile exercitate de familie, de nevoile sau de aşteptările care nu au fost împlinite, de intervenţia unei alte persoane, de sex, de schimbarea valorilor, de diferenţa de convingeri sau de simţământul că eşti folosit.

Da, puteţi ajunge la intimitate fără sex. Uneori, s-ar putea să simţi că îţi este greu să te abţii de la sex atunci când eşti puternic atras emoţional şi fizic de o persoană de sex opus, dar este pe deplin posibil şi nespus de avantajos să dezvolţi mai întâi intimitatea emoţională.

Ce se poate spune cu privire la concubinaj?

Acum câţiva ani, am fost invitată la o mare universitate să ţin nişte prelegeri cu ocazia *Săptămânii sexualităţii umane*. Pe lângă prezentare, am fost rugată ca în orele după-amiezii să conduc un atelier pe tema căsătoriei. În încheiere, am lăsat timp pentru întrebări. Majoritatea întrebărilor au venit de la un grup de patru persoane, care erau aşezate la o masă, undeva în spatele încăperii. Unul dintre tinerii din acest grup m-a întrebat pe un ton batjocoritor: „Ce să ne mai batem capul cu căsătoria? Ce diferenţă poate face o foaie de hârtie?"

În timp ce căutam să dau un răspuns potrivit la această întrebare, aveam de ales între a mă identifica sau nu cu o creștină care respectă principiile biblice și morale. Am tras adânc aer în piept și am răspuns: „Eu sunt creștină și promovez principiile Bibliei. Biblia susține căsătoria legală dintre un bărbat și o femeie și eu nu-i pot învăța pe oameni vreo altă alternativă. Tu ai dreptul să alegi ce stil de viață dorești. Eu mi-am ales stilul de viață în conformitate cu ceea ce consider că este drept. Cu toate acestea, îți respect dreptul de a proceda așa cum crezi că este bine pentru tine. Alegerea ta poate să difere de a mea, dar eu rămân la Biblie."

Imediat ce am adoptat această poziție, întreruperile și atitudinea potrivnică au încetat. Pe tot parcursul serii cât a durat prelegerea, cei patru, care stăteau la masa din spatele sălii, au fost nespus de atenți. După întâlnire, una dintre fetele din acest grup a venit la mine și mi-a mărturisit: „Pe când eram copil, obișnuiam să merg împreună cu părinții mei la biserică, și ceea ce ați spus astă-seară aici este adevărat. Trebuie să-mi reconsider valorile. Vă mulțumesc că ați venit."

Dar oare nu există și alte motive în afara celor biblice pentru a te căsători? Dacă două persoane se iubesc, de ce nu pot trăi împreună fără să fie condamnate de Biblie sau de simțământul de vinovăție? Cine are nevoie de nuntă? Ce diferență poate să facă o bucată de hârtie?

Da, mai există și alte motive. Mai întâi de toate, nunta înseamnă ceva pentru societate, pentru țară și pentru biserică. Ea declară în mod public că o nouă familie a fost întemeiată. Societatea și comunitatea sunt interesate de noile familii. De aceea este nevoie de o ceremonie, de o trecere în registrul stării civile, de martori, de confirmarea bisericii sau a statului și de prezența unui oficiant religios sau numai a ofițerului stării civile. Aceste formalități anunță comunitatea că două persoane au primit un nou statut.

Societatea privește nunta ca pe o garanție a standardelor morale. Societatea încearcă să protejeze drepturile proprietății. Conform legilor civile, soțul și soția au drepturi față de proprietățile celuilalt și dreptul de a achiziționa proprietăți comune. În același timp, căsătoria conferă un nume legitim copiilor pe care acești părinți îi aduc pe lume.

Un alt aspect este acela că societatea caută să-i protejeze pe indivizi de abuzuri și de exploatare. Există legi ale căsătoriei care previn

bigamia, înşelăciunea, folosirea forţei, precum şi căsătoria copiilor sau a persoanelor cu probleme psihice sau de altă natură. Ea păstrează sistemul de înrudire la care societatea ţine atât de mult. Ea apără legalitatea acordului nupţial. Căsătoria asigură, prin sine, protecţie într-o mulţime de aspecte ale vieţii.

Poate că v-aţi gândit să trăiţi alături de cineva fără beneficiile căsătoriei. Aţi cochetat cu această idee pentru a evita tragedia divorţului. Însă înainte de a lua o astfel de hotărâre, gândiţi-vă.

Concubinajul cunoaşte o popularitate mereu crescândă. Un studiu realizat la Universitatea statului Ohio a relevat că, dacă în generaţia hippie (1967-1974) numărul cuplurilor care trăiau în concubinaj a crescut cu 267 de procente![18], cifrele următorului deceniu (1971-1981) au indicat că numărul cuplurilor necăsătorite, care trăiau împreună, a sărit de la 523 000 la 1 560 000 (în SUA). Rareori sociologii au descoperit o astfel de schimbare rapidă în ceea ce priveşte unul dintre aspectele comportamentului social.

Cercetarea unui studiu Boulder, cu privire la cuplurile necăsătorite care trăiesc împreună, furnizează informaţii interesante pentru oricine ar fi tentat să aleagă această alternativă. În cadrul studiului, motivul cel mai frecvent pe care-l prezintă femeile pentru trăirea în concubinaj este acela că, recurgând la aşa ceva, speră ca în viitor să se poată căsători. Cu toate acestea, bărbaţii şi-au exprimat motivele ca fiind „plăcere şi comoditate sexuală". Un bărbat a declarat direct, fără menajamente: „Dacă trăieşti cu o puicuţă, este cu mult mai uşor s-o ai în pat!"[19]

Un alt studiu a relevat că nemulţumirea cea mai comună a femeilor care trăiesc în concubinaj cu un bărbat este exprimată astfel: „Uneori, am simţământul că sunt folosită." Şi nici nu durează prea mult până când unele dintre aceste fete îşi dau seama de acest lucru! Atitudinea masculină este: „De ce mi-aş asuma riscul căsătoriei, dacă pot obţine tot ceea ce-mi trebuie, fără să mă oblig la o viaţă întreagă de angajament şi responsabilitate?"

Jurnalista Sally Quinn a scris un articol intitulat: „De ce concubinajul nu a fost de ajuns pentru Sally Quinn." După ce a trăit timp de cinci ani cu editorul de la *Washington Post*, Ben Bradlee, ea s-a răzgândit şi s-a hotărât să se căsătorească. Cu ocazia celei de-a doua aniversări a

căsătoriei lor, jurnalista reflecta candid și nostalgic la motivul pentru care căsătoria devenise brusc atât de importantă pentru ea și, de asemenea, motivul care le determină pe multe dintre prietenele ei să rostească, la rândul lor, acest jurământ de căsătorie.

A vrut să fie nu doar iubită, ci și prețuită, apreciată. Și apoi, mai erau acele mici probleme sociale care se ridicau din când în când. Cum să-l numească pe Ben? Prieten? Amant? Escortă? Orice, dar cu siguranță soț nu. Și cum aveau să doarmă când prietenii pe care îi vizitau îi invitau să rămână la ei peste noapte? În dormitoare separate? În același pat? Mai mult decât atât, ei nu-și datorau nimic unul celuilalt, nu aveau nicio obligație unul față de celălalt. Așa că, în cele din urmă, Sally Quinn i-a spus lui Ben că vrea să se căsătorească. El s-a gândit bine și, o săptămână mai târziu, s-au căsătorit. Era bucuroasă acum? Da! Iată ce scrie:

„Concubinajul îmi consuma atât de multă energie emoțională!... Acum mă simt liberă să-mi consum energia emoțională pentru alte lucruri, cum ar fi să iubesc total, fără să rețin nimic pentru a «avea spatele asigurat» – în caz de nevoie. Este atât de relaxant să fii căsătorit!"[20]

„Concubinajul îmi consuma multă energie emoțională!... Acum mă simt liberă să-mi consum această energie pentru alte lucruri, cum ar fi să iubesc total. E relaxant să fii căsătorit!"

Căsătoria oferă cuplului posibilitatea fericirii, deși nu îi asigură și mijloacele prin care să o obțină. Nu există nicio putere magică în căsătorie, care să schimbe persoanele și împrejurările. Nu există nicio măsură de dragoste care să garanteze cuplului că vor trăi pentru totdeauna fericiți. Nicio cuvântare rostită în ziua nunții nu-i poate învăța pe cei doi cum să ajungă la o veșnică beatitudine. Orice fericire pe care o vor dobândi va fi rezultatul eforturilor personale, al cunoștințelor, al iubirii și angajamentului. Nunta aduce cu sine câteva schimbări interioare, dar nu face transformări dramatice în ceea ce privește statutul, drepturile și ocaziile. Iubiții care trăiesc împreună consideră că, evitând căsătoria, evită avocații pentru divorț și pensiile alimentare, dar cel mai adesea nu au parte de mai puține lacrimi, dureri de inimă sau probleme.

Ce să faceţi dacă aţi mers deja prea departe?

Un tânăr a cerut o întrevedere cu psihologul şcolii pe care o frecventa. După ce a intrat în biroul acestuia şi s-a aşezat pe scaun, aproape că nu a reuşit să spună pentru ce venise din cauza stării de nervozitate în care se găsea. Gâtul îi era uscat şi ochii i se scăldau în lacrimi. În cele din urmă, şi-a început povestea: „Acum trei ani, am fost angajat, pe timpul verii, de o familie, ca să fac reparaţii în gospodăria lor. În timpul zilei, când toţi ceilalţi erau plecaţi, doamna, care era soţie şi mamă, petrecea o bună parte din timp stând de vorbă cu mine. Era o persoană cu care îţi plăcea să vorbeşti şi avea întotdeauna cuvinte de laudă la adresa muncii mele. Într-o zi, mi-a propus să avem o relaţie sexuală. După experienţa aceea m-am simţit atât de îngrozitor, încât mi-am părăsit slujba chiar a doua zi şi nu m-am mai întors niciodată în casa aceea. De atunci au trecut trei ani, dar încă nu pot uita. Vreau să găsesc o fată drăguţă şi cuminte şi să mă aşez la casa mea, să am o căsnicie fericită, dar mă simt atât de vinovat şi de nevrednic... Ce pot să fac?"

Ce ar trebui să faci dacă deja ai mers prea departe? Mai întâi, nu trebuie să te simţi murdar sau subuman. Şi nu eşti obligat să te căsătoreşti cu o persoană doar pentru că aţi avut o relaţie sexuală împreună. Nu eşti obligat să te căsătoreşti nici pentru că în urma relaţiei voastre sexuale a rezultat o sarcină. Căsătoria doar pentru a-i da copilului un nume reprezintă un motiv insuficient pentru încheierea unui mariaj. Un cuplu care a ajuns în această situaţie poate găsi alte alternative.

Dacă eşti deja implicat într-o relaţie sexuală, remediul nu este deloc uşor. Dar iată câteva sugestii:

1. Recunoaşte-ţi greşeala. O fată a intrat suspinând în biroul psihologului şcolii, povestind apoi experienţa în care ea şi prietenul ei merseseră, „în mod cu totul accidental", „până la capăt". Haideţi să privim realist la situaţia ei. În primul rând, ar fi trebuit să spună că ea şi prietenul ei nu *intenţionaseră* să meargă până la capăt. Emoţiile le scăpaseră însă de sub control şi inevitabilul se produsese. Dar acesta nu a fost un accident! Ambele părţi luaseră în mod liber şi conştient o serie de decizii care făcuseră ca lucrul acesta să se poată întâmpla. Ei

căutaseră un loc unde să poată fi singuri, fără să fie deranjați de nimeni. De asemenea, trecuseră în mod voit de la mângâierile ușoare la cele „profunde", avansând pe calea intimității fizice. Și, nu în ultimul rând, amândoi fuseseră de acord cu contactul sexual – atunci când îngăduise acest lucru, ea îl și aprobase.

A numi toată această succesiune de activități drept „accident" nu înseamnă altceva decât autoînșelare. Realitatea este că ambii parteneri refuzaseră să tragă linie în cele câteva puncte în care s-ar fi putut opri din a merge mai departe. Sub influența excitației sexuale și emoționale, ei sacrificaseră principiile morale și spirituale. Nu este un accident, ci o alegere. Cu cât un cuplu va recunoaște mai repede acest lucru, cu atât cei doi vor fi mai capabili să rezolve problema și să facă față simțămintelor de vinovăție, legate de situația la care s-a ajuns.

2. Cere-I iertare lui Dumnezeu. Odată ce ți-ai asumat propria vinovăție, poți trece la pasul următor, acela de a-ți mărturisi greșeala înaintea Tatălui tău ceresc. Ce mare binecuvântare este religia în această privință! Mărturisirea face bine sufletului, iar noi îi vom putea sluji lui Dumnezeu, care ne iartă păcatele în mod deplin și desăvârșit atunci când ne pocăim. Dacă ne recunoaștem greșelile și le regretăm cu adevărat, Dumnezeu are o cale minunată de a folosi aceste experiențe spre binele nostru. De fapt, prin greșelile noastre, El ne poate ajuta să devenim persoane mai puternice, mai bune și mai aproape de desăvârșire. Atitudinea pe care o ai față de experiența prin care treci te poate ajuta să devii o persoană mai iubitoare, mai plină de compasiune și mai înțelegătoare atunci când păcatul îi prinde în cursă și îi înrobește pe cei din jurul tău.

Așadar încetați să vă biciuiți la nesfârșit cu simțăminte de vinovăție. Uitați lacrimile și nopțile de nesomn. Încetați să vă autopedepsiți. Încetați să vă privați singuri de la orice activitate spirituală din cauza simțămintelor voastre de vinovăție.

Încetați să vă biciuiți la nesfârșit cu simțăminte de vinovăție. Uitați lacrimile și nopțile de nesomn. Încetați să vă autopedepsiți.

3. Încetați să vă întâlniți unul cu celălalt. Dacă sunteți deja implicați într-o relație sexuală și vreți să testați

dacă este vorba despre dragoste adevărată sau doar despre o pasiune irațională, există doar o singură cale de a afla. Trebuie să izolați factorul sexual. În orice experiment științific, variabila trebuie izolată. În cazul acesta, variabila este sexul.

Studiile arată că o relație sexuală bună poate păstra cuplul laolaltă timp de trei până la cinci ani, dar nu mai mult de atât, dacă aceasta este *tot* ceea ce îi leagă pe cei doi. Chiar și numai pentru acest motiv, cuplul ar trebui să reziste inițierii unei relații sexuale la începutul relației lor. Sexul înșală emoțiile. Un cuplu trebuie să fie foarte sigur de existența celorlalți factori înainte de a umbri și complica tabloul cu reacțiile puternice, care ies la suprafață atunci când intervine sexul. Cei care încearcă să evite actul acesta nu fac altceva decât să se înșele.

Refuzați să vă mai întâlniți unul cu celălalt pentru o vreme, de preferat câteva luni. Puteți să vă scrieți sau să vorbiți la telefon, dar trebuie să evitați orice ocazie de a fi împreună singuri. Jurământul de a vă abține de la sex atunci când vă vedeți unul cu celălalt, la fel ca înainte, nu vă va conduce la niciun rezultat. Odată ce un cuplu a dezvoltat obiceiul de a face sex, celor doi le este aproape imposibil să fie împreună fără a parcurge drumul învățat. Este aproape ca atunci când ești dependent de un drog puternic: în momentele când ești lucid și privești situația în mod realist, îți promiți că nu-l vei mai lua niciodată. Dar atunci când pofta lovește din nou, nu te mai poți controla.

Tu și iubitul tău (sau iubita ta) trebuie să luați și să respectați decizia de a nu vă mai vedea unul cu celălalt. Dar hotărârea aceasta nu va fi eficientă, dacă este luată ca urmare a insistenței părinților, a preotului/pastorului sau a vreunui prieten. Nu veți face altceva decât să vă aruncați din nou unul în brațele celuilalt imediat ce aceștia s-au întors cu spatele. Doar voi puteți lua hotărârea de a sta departe unul de celălalt. Va fi o perioadă destul de dificilă pentru voi, dar ea vă va oferi amândurora posibilitatea de a verifica și analiza calitatea relației voastre.

Chiar dacă Dumnezeu v-a iertat păcatele, s-ar putea să fiți nevoiți să suportați unele consecințe. Dacă ți-ai pierdut virginitatea cu atât de mult timp în urmă, încât nu-ți mai aduci aminte nici unde și nici când, realitatea rămâne – nu mai ești virgin(ă). Dacă ai suferit de o boală venerică, ai rămas gravidă sau ai lăsat pe cineva gravidă, ai făcut un avort sau ai dat un copil spre adopție, amintirea teribilă a

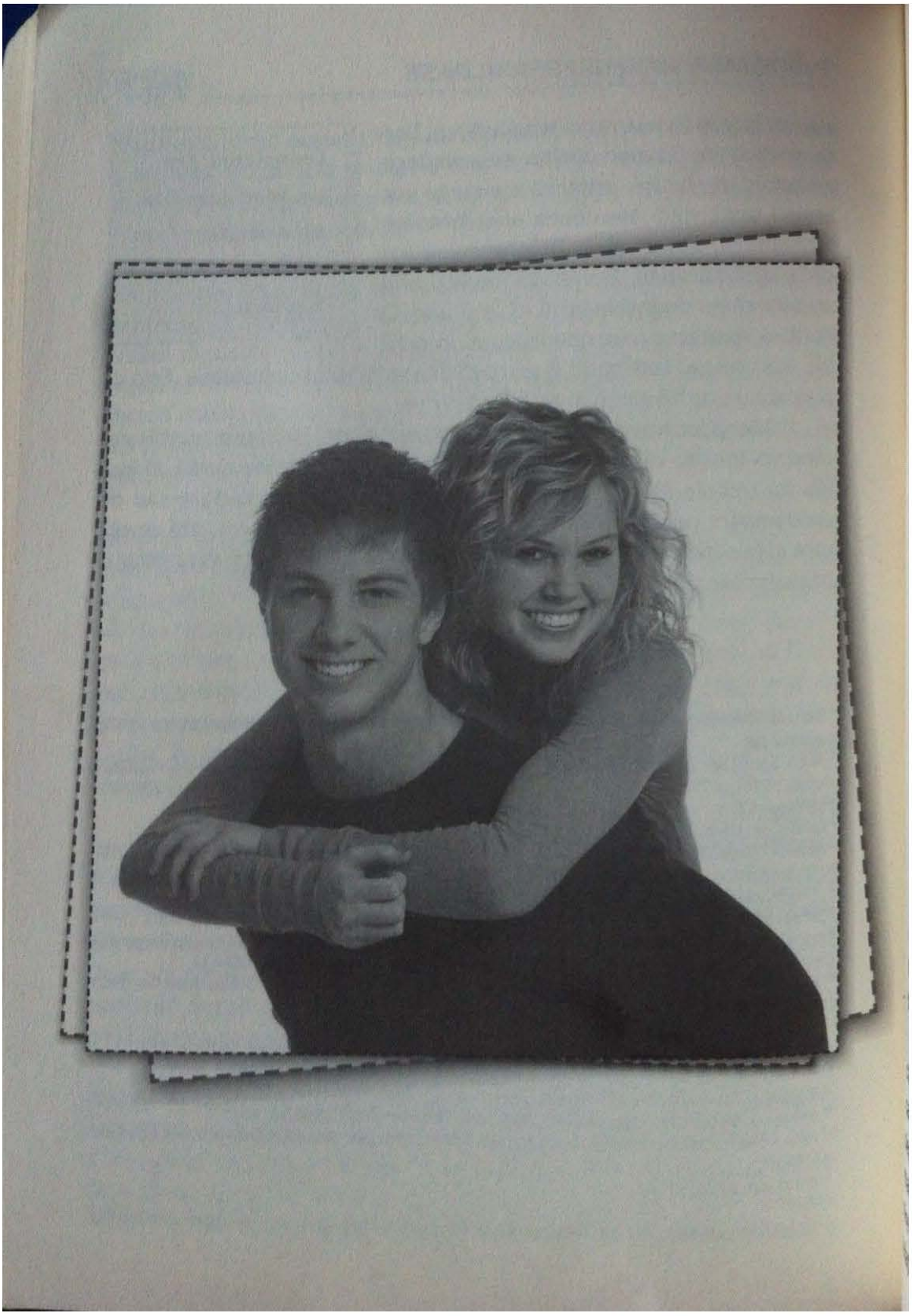
acestor lucruri va reveni din timp în timp. Dar Dumnezeu are un mod uimitor de a vindeca amintirile neplăcute, astfel că ele nu te vor urmări toată viața asemenea unei fantome a trecutului. Atunci când Dumnezeu spune că îți iartă păcatele, El vrea să înțelegi prin aceasta că nu doar ți le iartă, ci le și *uită*. El îți oferă libertatea unui nou început. În ochii Săi, trecutul tău este curat, pentru că El a șters totul cu buretele. Este ca și când nu s-ar fi întâmplat niciodată nimic.

> *Dumnezeu are un mod uimitor de a vindeca amintirile neplăcute.*

Mergi înainte cu fericire, cinste și seriozitate. Iar în ziua nunții tale, când vei înainta către altar, în minunatele-ți veșminte de nuntă, chipul tău nu trebuie să oglindească nicio urmă de autoînvinovățire sau de condamnare pentru trecut, ci doar recunoștință față de un Tată ceresc care este suficient de măreț și de puternic, încât să poată ierta chiar și păcatele sexuale.

---

[1] Richard F. Hettlinger, *Living With Sex: The Students' Dilemma* (Boston: Little, Brown and Co., 1972), capitolul 10.
[2] Ray E. Short, *Sex, Love, or Infatuation: How Can I Really Know?* (Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1978), p. 77.
[3] *Idem.*, p. 93.
[4] Landis, *op. cit.* p. 399.
[5] Alberta Mazat, *That Friday in Eden* (Mountain View, Calif.: Pacific Press, 1981), p. 104.
[6] Tim Stafford, *A Love Story* (Grand Rapids: Zondervan, 1977), p. 38.
[7] „The Shocking Statistics", *Woman's Day*, Oct. 11, 1979, p. 124.
[8] „Pregnant Teenagers: Do They Have Special Risks?" *Transition*, November, 1978, pp. 9-11.
[9] James A. Sebastian, Burton O. Leeb, and Richard See, „Cancer of the Cervix – A sexually Transmitted Desease", *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 15 iulie, 1978, p. 620-623.
[10] Ernest Burgess and Paul Wallin, *Engagement and Marriage* (Philadelphia: J. B. Lippincott Co., 1953).
[11] *Ibid.*
[12] Landis, *op. cit.*, p. 397.
[13] Henry A. Bowman, *Marriage for Moderns*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 1970), p. 132.
[14] Tim and Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* (Grand Rapids: Zondervan, 1976), p. 211.
[15] Eugene J. Kanin and David H. Howard, *American Sociological Review*, 23:5, 558.
[16] Robert O. Blood, *Marriage*, 2nd ed. (New York: The Free Press, 1969), p. 134.
[17] John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (Chicago: Argus Communications Co., 1969), pp. 62,63.
[18] Short, *op. cit.*, p. 37.
[19] *Ibid.*
[20] Sally Quinn, „Why Just Living Together Wasn't Enough for Sally Quinn", Fresno *Bee*, Feb. 8, 1981.



Capitolul 8

Eşti pregătit pentru căsătorie?

Numărul persoanelor cu care poţi realiza o idilă reuşită este mare, dar aceasta nu înseamnă că poţi încerca să te căsătoreşti cu oricine.

Procesul creşterii de la copilărie la stadiul de adult este numit „maturizare". El implică o serie de paşi prin care individul trece de la o totală dependenţă de părinţi către capacitatea de a se conduce singur. Uneori s-ar putea să fie dificilă o determinare a etapei în care vă aflaţi în acest proces, deoarece copilul din tine îşi priveşte imaginea în oglindă din propriul unghi de vedere. Doar atunci când ai crescut suficient, ca să te poţi privi dintr-o poziţie potrivită, vei putea sta faţă în faţă cu propriul tău comportament şi te vei putea vedea exact aşa cum te văd ceilalţi.

Dacă eşti suficient de matur ca să te căsătoreşti, vei recunoaşte căsătoria ca fiind ceea ce este de fapt. Vei realiza că ea nu reprezintă o cale uşoară de a scăpa de realitate sau de problemele personale, ci, mai degrabă, ea însăşi poate aduce cu sine noi probleme şi responsabilităţi mai mari. Cu toate acestea, căsătoria poate aduce fericire şi o mare împlinire personală. Vei înţelege că ea oferă cea mai mare răsplată atunci când relaţia reprezintă o împlinire *reciprocă* a nevoilor personale. Vei realiza

că, de fapt, căsătoria nu este o chestiune privată între doi oameni, ci ea garantează stabilitatea comunităţii şi protejează siguranţa copiilor care se nasc. Dacă eşti suficient de matur ca să te căsătoreşti, vei recunoaşte aceste implicaţii mai profunde, precum şi însemnătatea propriei tale vieţi.

Maturitatea pentru căsătorie include înţelegerea naturii dragostei şi a modului cum aceasta se dezvoltă încet, pe măsură ce treci prin adolescenţă, până aproape de momentul când devii adult. Vei fi în stare să recunoşti diferitele etape ale dragostei, precum şi felurile de dragoste pe care le-ai experimentat până în prezent. Fiecare dintre experienţele tale trecute, legate de dragoste, ar trebui să te fi învăţat ceva preţios pentru viitor. Probabil că de-abia acum vei realiza că ai iubit câteva persoane lângă care n-ai fi putut să trăieşti. Vei realiza că dragostea trebuie să fie susţinută de interese şi de ţinte comune, de acceptare şi de respect reciproc. Vei fi în stare să faci deosebirea între dragostea romantică (pasiune), aşa cum este ea ilustrată în filme şi ficţiuni, şi acel fel de dragoste care aduce cu sine o fericire durabilă în căsnicie.

Dacă eşti matur, înseamnă că ţi-ai dezvoltat o filosofie despre viaţă, care te va călăuzi în viitor. Ţi-ai stabilit concepţiile, valorile şi ţintele religioase şi trăieşti în conformitate cu ceea ce crezi că este drept şi bun. Ai descoperit că relaţia ta cu Dumnezeu lucrează şi că îţi permite să faci faţă problemelor de viaţă. Poate că drumul exact pe care vei merge în viitor nu este clar trasat, dar direcţia este stabilită.

Te-ai evaluat cu atenţie şi eşti pe deplin conştient de calităţile şi de slăbiciunile pe care le ai. Depui eforturi ca să-ţi îmbunătăţeşti punctele slabe, acolo unde este posibil. Ai învăţat să-ţi accepţi slăbiciunile pe care se pare că nu le poţi schimba, fără simţăminte excesive de vinovăţie sau de descurajare. Construieşti pe punctele tari din caracterul tău şi le foloseşti la maximum. Recunoşti acele aspecte ale vieţii în care ai eşuat, dar le compensezi făcând alte lucruri foarte bine. Îţi poţi accepta limitele şi ştii să-ţi apreciezi calităţile.

Ai privit îndelung şi atent la mediul tău familial, la contribuţia acestuia pentru a ajunge ceea ce eşti. De asemenea, ai privit şi la acele lucruri din familia ta, pe care le vei lua în propria căsnicie. Studiile arată că, într-o foarte mare măsură, climatul emoţional din căminul părinţilor îţi influenţează şansele de a avea tu însuţi o căsnicie reuşită. Dacă

trecutul tău a fost marcat de nefericire sau dacă generaţiile precedente au cunoscut eşecuri în căsnicie, vei privi aceste situaţii în mod realist şi vei începe să te gândeşti la nişte căi constructive, prin care să depăşeşti asemenea obstacole care ar putea sta în calea fericirii tale viitoare. Nu-ţi condamni părinţii pentru eşecurile lor, iar dacă provii dintr-o familie fericită, nu consideri că, prin aceasta, propria fericire îţi este asigurată. Dimpotrivă, te vei strădui să înţelegi pe deplin acele componente care pot conduce la o viaţă de familie fericită.

Dacă eşti matur, înseamnă că ai învăţat să tratezi problemele în mod constructiv. Frustrările şi nedreptăţile vieţii nu te vor arunca în crize de confuzie, de descurajare sau de dezorganizare. Ai învăţat din experienţele trecutului şi ştii să le foloseşti ca pe nişte mijloace de creştere, care să te ajute să faci faţă crizelor şi urgenţelor. Capacitatea de a trata astfel de situaţii îţi va afecta în mod considerabil capacitatea de a construi o căsnicie reuşită.

Dacă eşti matur, ai învăţat despre relaţiile interpersonale. Ştii că reacţiile comportamentale, atât ale tale, cât şi ale celorlalţi, sunt determinate de motivaţii interioare. Îţi dai seama că un comportament agresiv şi dominant ascunde adesea un simţământ de nesiguranţă, şi că folosirea drogurilor, consumul de alcool, sexul şi diferite alte dependenţe reprezintă metode obişnuite de a nega problemele vieţii. Recunoşti că gelozia este o expresie a nesiguranţei şi a simţământului că eşti necorespunzător. Ştii că o atitudine critică nu este altceva decât o încercare de a-i doborî pe ceilalţi pentru a te înălţa pe tine. Înţelegerea factorilor care influenţează comportamentul te va ajuta în alegerea partenerului de căsătorie şi în toate relaţiile interpersonale.

Ai atins deja un anumit grad de independenţă în gândire. Poţi gândi pentru tine însuţi. Ai trecut de faza imatură a răzvrătirii, în care aruncai peste bord tot ceea ce te învăţau părinţii. Ţi-ai formulat propriile idei, bazate pe atitudinile şi pe experienţele tale de viaţă, astfel încât să poţi lua decizii independente.

Îţi poţi asuma responsabilitatea propriilor greşeli. Ai depăşit faza în care îi acuzai pe ceilalţi pentru slăbiciunile tale şi refuzai să-ţi recunoşti greşelile. Atunci când faci o greşeală, o accepţi şi încerci să înveţi din experienţa aceasta.

Un tânăr de 17 ani spunea: „Am încercat mai degrabă să învăţ din propriile greşeli, decât să neg realitatea. Ori de câte ori încerc să-mi declin responsabilitatea pentru ceea ce am făcut, spunând: «Ei bine, oricum nu a fost vina mea», lucrul acela se întâmplă din nou, chiar mai rău decât în ocazia precedentă. Este mai uşor să înveţi lecţia de prima dată, decât să o înveţi mai târziu."

Un copil mic vrea să i se dea ceea ce vrea, atunci când vrea. O persoană matură însă poate să vrea ceva şi totuşi să facă alegeri în această privinţă. Ea poate să analizeze situaţia şi să facă planuri. Ea vrea să se căsătorească acum, dar, dacă o face, va trebui să renunţe la studii şi să-şi abandoneze educaţia. Ea vrea un viitor sigur, dar doreşte să-şi ia timp ca să se pregătească pentru slujba respectivă. Simte dorinţe sexuale puternice faţă de fata cu care este prieten, dar şi-a stabilit valorile şi îşi lasă deoparte dorinţele imediate de dragul viitorului lor împreună. Dacă eşti matur, poţi să aşezi nevoile şi dorinţele partenerului tău mai presus de ale tale – cel puţin uneori. Unul dintre episoadele de desene animate *Peanuts* îl arată pe Charlie Brown discutând cu Lucy. Charlie spune: „Aş vrea să pot simţi că cineva are nevoie de mine." Lucy spune: „Nu uita, Charlie Brown, că oamenilor de care ceilalţi au nevoie cu adevărat li se cere să facă o mulţime de lucruri." El se gândeşte câteva clipe şi apoi răspunde sarcastic: „Aş vrea să mă simt util şi totuşi să nu fac nimic." Cât de adesea suntem ispitiţi de acest fel de dragoste şi de preocupare pentru celălalt! Dar este cu totul lipsit de realism. Incapacitatea partenerului de a se pune la dispoziţia celuilalt, de a se gândi mai întâi la nevoile celuilalt, este în mare măsură cauza agoniei maritale.

Ai depăşit faza atitudinilor imature faţă de sex. Unii oameni cred că sexul este ceva vulgar, murdar, secret sau păcătos. Dacă eşti suficient de matur, încât să te căsătoreşti, înseamnă că ţi-ai dezvoltat atitudini pozitive şi sănătoase în ceea ce priveşte sexul şi încerci să schimbi orice atitudine necorespunzătoare. S-ar putea să ai nevoie de consiliere pentru a realiza acest lucru sau ai putea să citeşti nişte cărţi bune şi autorizate pe această temă, dar cu siguranţă vei face toţi paşii necesari pentru a-ţi corecta atitudinile greşite.

Dacă eşti matur, vei fi în stare să-ţi stabileşti propriul nivel de maturitate. Dacă eşti o persoană imatură, vei fi aproape cu totul inconştient de schimbările pe care trebuie să le faci şi de creşterea de care ai nevoie.

Cu cât eşti mai lipsit de maturitate, cu atât vei fi mai grăbit să te arunci într-o căsătorie fără să fi înţeles câtuşi de puţin responsabilităţile care decurg de aici. Un om matur nu se va teme în mod nejustificat de responsabilitate, ci va privi realitatea în faţă şi va face paşii necesari, ca să se pregătească pentru ea.

Cum pot să ştiu dacă partenerul meu este pregătit pentru căsătorie?

Este cât se poate de normal ca şi din partea partenerului tău să se aştepte aceeaşi maturitate care se aşteaptă de la tine. Dar cum noi nu ajungem niciodată la acelaşi nivel de maturitate în acelaşi domeniu, este dificil să spunem dacă celălalt este sau nu matur. Ar fi formidabil dacă un geniu s-ar gândi să inventeze un dispozitiv prin care să ne putem măsura maturitatea şi să vedem în ce măsură suntem potriviţi pentru căsătorie! Acest geniu ar deveni miliardar peste noapte şi ar scuti mii de oameni de durerile de inimă provocate de alegerea unui partener de viaţă doar pe baza indiciilor romantice.

Ar fi formidabil dacă un geniu ar inventa un dispozitiv prin care să ne măsurăm maturitatea şi să vedem în ce măsură suntem potriviţi pentru căsătorie!

Femeile par să posede o mai mare profunzime de gândire decât bărbaţii când hotărăsc dacă un partener este sau nu potrivit. Un studiu asupra eşecurilor maritale a arătat că 70% dintre bărbaţii ale căror căsnicii eşuaseră avuseseră convingerea că vor avea o familie reuşită. Spre deosebire de ei, doar 48% dintre soţii gândiseră astfel. Până şi familia sau prietenele apropiate ale unei fete sunt nişte profeţi mai buni decât familia şi prietenii băiatului.[1]

Clinicile maritale îi pot ajuta pe tineri să-şi analizeze bine opţiunile, însă majoritatea tinerilor nu au acces la astfel de servicii, iar majoritatea nu ar apela la ele nici dacă ar putea. Cei mai mulţi dintre ei se încred în romantism, în părerea familiei şi a prietenilor apropiaţi.

Faptul că citiţi o carte pe această temă arată că vreţi să evitaţi greşelile şi capcanele cărora alţii le-au căzut victime. Astfel, ca să vă puteţi

orienta, vom discuta în continuare despre câteva tipuri de personalitate[2], pe care ar trebui să le evitaţi.

Tipul extrem de posesiv. Un bărbat demonstrează un comportament gelos şi/sau revendicativ, încercând să-şi întărească sau să-şi îmbunătăţească o imagine de sine nesigură, şovăielnică. El va încerca să domine femeia, astfel încât să-şi poată crea un simţământ de securitate. În căsnicie, el nu îi va oferi soţiei sale prea multe ocazii de a-şi exercita propria voinţă. Femeia excesiv de posesivă poate juca un rol de mic dictator, ca „viţă-de-vie agăţătoare" sau ca „mamă care ştie cel mai bine". Ea va fi geloasă pe fiecare aspect al vieţii soţului ei – slujba lui, prietenii, părinţii şi familia lui şi, mai presus de orice, cunoştinţele lui din tabăra sexului feminin. Ea va încerca să-l ţină legat de fusta ei, spunând însă lumii că aceasta este voinţa lui şi că este pentru binele lor.

Tipul veşnic nemulţumit. Bărbatul cu o astfel de personalitate va fi extrem de ambiţios şi se va strădui pentru a atinge nişte ţinte pe care nu le poate defini prea bine. Trece de la o slujbă la alta, în încercarea de a găsi o soluţie. Refuză să muncească sârguincios pentru un scop bine determinat. Femeia veşnic nemulţumită poate să aibă aşteptări sociale şi maritale pe care doar un bărbat tip superman le-ar putea împlini. Filmele, programele de televiziune şi poveştile de dragoste fictive i-au hrănit aşteptările nerealiste, astfel că nimeni nu poate să corespundă pretenţiilor ei.

Tipul temperamental, instabil. Bărbatul temperamental este egoist şi supărăcios, iritabil. El se consideră superior celorlalţi şi pretinde ca toţi să recunoască aceasta. În căsnicie, va aştepta doar să primească şi o va lăsa pe soţia sa să fie infirmieră, mamă şi admiratoare constantă, fără să-i ofere nimic în schimb. Femeia temperamentală este capricioasă, dramatică şi imprevizibilă. Are nevoie de un auditoriu ca să poată acţiona, şi i se pare că rutina de gospodină şi mamă este plictisitoare.

Tipul superior. Bărbatul cu o astfel de personalitate cunoaşte câte ceva din aproape orice domeniu şi domină orice conversaţie atâta timp cât aceasta rămâne la un nivel superficial. El are o minte ascuţită şi îşi poate domina prietenii. Comportamentul său agresiv ascunde, de obicei, o personalitate instabilă şi temătoare. Dacă cineva îi descoperă

slăbiciunile, este distrus, iar soţia lui trebuie de fiecare dată să-l răsfeţe şi să-i îndeplinească dorinţele, ca să nu rămână indispus şi frustrat.

Femeia care se consideră superioară reuşeşte în aproape tot ceea ce întreprinde – carieră, gospodărie şi maternitate. Lucrează din greu, ca să aibă succes şi să compenseze şi în acele domenii în care este deficitară, dar în privinţa cărora se consideră dotată. Are un spirit de competiţie, pronunţat, chiar şi în relaţia cu soţul ei. Îşi consideră soţul, prietenele şi chiar propriii copii ca pe nişte ameninţări reale pentru statutul ei. Dacă nu-şi atinge scopul, îşi blamează căsnicia, soţul şi copiii.

Tipul excesiv de meticulos. Persoana excesiv de meticuloasă se îmbracă ireproşabil şi are tabieturi greu de satisfăcut. De obicei, a stat singură timp de mai mulţi ani sau a avut o mamă „desăvârşită" în orice privinţă. Nu poate tolera nimic mai puţin decât un partener desăvârşit, astfel că foarte puţini oameni îi stau în preajmă. Ori de câte ori se confruntă cu o problemă personală, nivelul său de frustrare creşte odată cu pretenţiile.

Tipul căruia îi place să flirteze. „Alesul doamnelor" preferă o companie de genul feminin şi evită anturajul bărbaţilor. Are un succes deosebit la fete şi ele îl consideră, de obicei, „o partidă". Flirturile lui sunt adesea o încercare de a se reasigura de propria masculinitate şi maturitate emoţională, pentru că, de obicei, are serioase îndoieli cu privire la bărbăţia sa. Cum în cea mai mare parte şarmul lui este contrafăcut, în intimitatea emoţională şi sexuală a căsniciei, un astfel de bărbat este, de obicei, o adevărată dezamăgire.

Femeia cu o astfel de personalitate nu oboseşte niciodată să se joace de-a „vino-ncoace". Este extrem de preocupată de îmbrăcăminte şi nu reuşeşte să facă faţă rutinei vieţii de fiecare zi mult timp după căsătorie. Flirturile ei permanente îl pun adesea pe soţ în situaţii jenante. Pe măsură ce începe să-şi piardă tinereţea şi frumuseţea, ea este o potenţială candidată la o aventură extraconjugală, în care încearcă să-şi dovedească sieşi că încă este atrăgătoare, dorită şi căutată.

Semnalele de pericol, legate de aceste tipuri de personalitate, nu apar întotdeauna încă din primele faze ale relaţiei. De aceea, eu recomand ca logodna să fie precedată de o lungă perioadă de prietenie.

Oamenii care se grăbesc să se căsătorească fără să recunoască semnalele de pericol sunt, de cele mai multe ori, cel mai puţin pregătiţi pentru ea.

De fapt, unii oameni se căsătoresc în grabă tocmai pentru a evita confruntarea cu aceste semnale de avertizare. Un mecanism constrângător dinăuntrul lor îi împinge la altar fără să ţină seama de niciun obstacol. Alţii se căsătoresc în speranţa că statutul matrimonial îi va ajuta să iasă din situaţiile dificile. Astfel de persoane ignoră elementele îndoielnice ale relaţiei. Factorii care îi motivează pe oameni către o astfel de decizie pot include divorţul părinţilor, decesul unui membru al familiei, existenţa unui părinte vitreg, cu care nu se înţeleg, sau un sentiment de nesiguranţă cu privire la educaţie sau la propriul viitor. Aceste persoane nu vor să-şi evalueze şansele de a reuşi în căsnicie şi resping orice idee care le-ar putea zădărnici planurile de a se arunca spre căsătorie.

Alţii sunt pur şi simplu nepăsători. Ei iau decizii în grabă, în toate domeniile vieţii, fără a cântări consecinţele. Ei ignoră orice mijloc de prevedere şi acţionează fără să se gândească. Istoria vieţii unor astfel de persoane este, în general, un lung şir de eşecuri, iar ei ajung să-şi dea seama că au pierdut din vedere considerente importante în luarea deciziilor doar atunci când este prea târziu.

O altă categorie sunt aceia care ignoră semnalele de avertizare într-o relaţie, datorită ideilor romantice pe care le au cu privire la dragoste. Ei se aruncă orbeşte înainte, ţinând la ideile lor fanteziste şi idealiste şi refuzând orice dovadă că alegerea lor de căsătorie s-ar putea să nu fie înţeleaptă.

Lista următoare, care prezintă acele caracteristici comportamentale sociale, superficiale, ce trădează un individ imatur, vă poate ajuta să vă păziţi de o căsătorie dezastruoasă.

Caracteristici comportamentale sociale superficiale

1. Manifestă teamă şi anxietate atunci când se confruntă cu o situaţie nouă sau neobişnuită, care nu prezintă însă nicio ameninţare reală; exprimă un nejustificat simţământ de vinovăţie, care nu pare să aibă nicio motivaţie.

2. Trece prin frecvente stări de emoţie şi excitaţie care sunt mai intens trăite decât o cere situaţia, sau care nu sunt deloc potrivite cu situaţia respectivă; se dedă la frecvente accese de râs isteric, de plâns sau de agitaţie generală.

3. Are fobii; manifestă teamă sau dezgust nejustificat faţă de anumite obiecte, situaţii sau idei la care oamenii, în general, nu reacţionează.

4. Este legat de anumite ritualuri; viaţa de fiecare zi este în mod nefiresc modelată în jurul îndeplinirii exacte a unor activităţi specifice într-un mod specific.

5. Are impulsuri necontrolate – dorinţe imprevizibile de a face anumite lucruri fără să ţină cont de consecinţe.

6. Are o adevărată obsesie în ceea ce priveşte starea sa de sănătate – o îngrijorare ipohondrică, însoţită adesea de nenumărate plângeri şi văicăreli, a căror arie de durere se schimbă frecvent.

7. Are stări de adâncă depresie, însoţite adesea de nejustificate simţăminte de vinovăţie.

Persoanele care manifestă caracteristicile de mai sus nu sunt pregătite pentru căsătorie. Mai mult decât atât, ar trebui să evitaţi cu totul să vă căsătoriţi cu cineva care are o astfel de personalitate. Este întotdeauna riscant să clasifici tipurile de personalitate, pentru că este dificil să-i măsori pe oameni şi să-i aşezi în tipare. Cu toate acestea, o înţelegere a modului cum acţionează persoanele neadaptate sau neadaptabile, precum şi a extremelor care le caracterizează comportamentul, vă va ajuta să vă daţi seama că orice persoană care se apropie de aceste extreme va fi un partener de căsătorie dificil, dacă nu imposibil.

Caracteristici comportamentale sociale grave ale unei persoane neadaptate[4]

1. Manifestă o timiditate şi o docilitate exagerate, precum şi incapacitatea de a se relaxa în prezenţa altora.

2. Manifestă ostilitate şi antagonism faţă de ceilalţi, faţă de societate, de guvern, de autoritate şi de lume, în general.

3. Exprimă suspiciune şi un scepticism exagerat faţă de oameni şi faţă de ideile sau valorile noi.

4. Face stridente etalări în ceea ce privește îmbrăcămintea, lucrurile pe care le posedă și banii, cu scopul de a-i impresiona pe ceilalți – chiar și pe străini.

5. Manifestă aroganță și o atitudine de condescendență chiar și față de persoanele pe care le cunoaște de multă vreme.

6. Se dedă la un comportament gălăgios și turbulent, fără să țină seama de dispoziția sau de preocupările grupului în care se află.

7. Este preocupat de sex sau de subiecte legate de sex sau, dimpotrivă, manifestă o puternică aversiune față de sex.

8. Are o dorință nestăvilită după situații excitante și aventură și nu se poate bucura de momentele liniștite sau de forme mai subtile de plăcere.

9. Face remarci și gesturi publice de afecțiune față de prietenii de ambele sexe, cu totul lipsite de tact și jenante.

10. Minte și distorsionează faptele pentru a se pune pe sine și propriile realizări într-o lumină mai favorabilă.

11. Manifestă o dispoziție exagerată de a mulțumi pe oricine, chiar și pe străini, satisfăcându-le cererile și dorințele, aprobându-le părerile etc.

12. Manifestă o încredere exagerată și dorește ca tot ce ține de propria persoană să fie bine stabilit și neschimbător.

Aceste simptome nu trebuie ignorate niciodată în alegerea partenerului de viață, mai ales atunci când ele tind să fie duse la extrem.

Testarea personalității, care vă poate ajuta să vă înțelegeți și pe voi înșivă și persoana pe care doriți să v-o alegeți ca partener, alături de sfatul unui consilier avizat se vor dovedi de mare folos. Dar nu există nimic care să poată înlocui, în eficiență și importanță, o perioadă lungă de prietenie stabilă și de curtenie, urmată de o perioadă de logodnă de cel puțin șase luni, în care să poată fi testată compatibilitatea tipurilor de personalitate. Doar după o îndelungă cunoaștere măștile vor cădea și va ieși la suprafață adevăratul sine.

Dacă sunteți implicați într-o relație serioasă de curtenie și partenerul tău (sau partenera ta) manifestă vreunul dintre factorii menționați, ar trebui să cercetați și să aflați ce-l face să se comporte astfel.

Factorul cel mai important de luat în seamă, atunci când vă alegeți partenerul de viață

Dacă ești un tânăr normal, atunci ești în căutarea „partenerului ideal". Vrei să găsești acea persoană specială, creată special pentru tine – cu alte cuvinte, „made in heaven" (fabricat în ceruri). Cu toate acestea, teoria că undeva, pe pământ, există cineva „unic, pus deoparte" se bazează pe o premisă cu totul nesigură.

O persoană matură și pregătită se poate căsători cu oricare dintr-un număr de mai multe persoane și poate să aibă o căsnicie fericită. Însă o persoană imatură și neadaptată nu va putea avea niciodată o căsnicie fericită, indiferent cu cine s-ar căsători. Căsătoria nu face dintr-o persoană imatură una matură, ci oamenii maturi și fericiți sunt cei care au căsnicii reușite.

Cu toate că numărul persoanelor cu care poți avea o căsnicie reușită este mare, aceasta nu înseamnă că poți încerca să te căsătorești cu oricine. Trebuie să alegi cu înțelepciune. Și atunci, ce anume ar trebui să cauți într-un partener ideal? Zece factori speciali îți pot vorbi mai bine decât orice altceva despre cât de pregătită este persoana respectivă pentru căsătorie.[5] Iată-i:

> *Cu toate că numărul persoanelor cu care poți avea o căsnicie reușită este mare, aceasta nu înseamnă că poți încerca să te căsătorești chiar cu oricine.*

1. Calitatea relației dintre părinți;
2. Copilărie fericită;
3. Lipsa conflictului cu mama;
4. Disciplina de acasă, care a fost fermă, dar nu aspră sau dură;
5. Un puternic atașament față de mamă;
6. Un puternic atașament față de tată;
7. Lipsa conflictului cu tatăl;
8. Deschiderea și francheța părinților în chestiunile legate de sex;
9. Pedepsele primite în copilărie au fost rare și blânde;
10. Atitudinea premaritală față de sex este lipsită de dezgust și de aversiune.

Relaţiile interpersonale din primii ani de viaţă, exemplul oferit de părinţi, atitudinile şi educaţia pe care aceştia le-au transmis copiilor lor sunt factorii cei mai importanţi în pregătirea pentru căsătorie. Numeroase studii au reliefat importanţa acestor factori, astfel că nu ar trebui să-i treceţi cu vederea atunci când vă alegeţi partenerul de viaţă.

Fericirea dă năvală în familii – dar la fel fac divorţul şi nefericirea. Primii ani ai vieţii de acasă, trăiţi alături de părinţi, vă pot predispune către o căsătorie reuşită. Ai învăţat de la părinţii tăi cum să tratezi problemele atunci când apar, cum să comunici, cum să menţii un rol potrivit în relaţia dintre soţ şi soţie, cum să te raportezi la copii, cum să administrezi finanţele şi cum să abordezi toate celelalte aspecte de viaţă?

Cel mai probabil că vei duce cu tine, în noul tău cămin, modelul de comportament pe care deja l-ai învăţat. Dacă ai crescut într-o familie în care a existat o permanentă atmosferă de ceartă între părinţi, fraţi şi surori, probabil că vei duce cu tine, în propria ta relaţie de căsătorie, acelaşi comportament. Dacă părinţii tăi şi-au manifestat fericirea autentică prin cuvinte iubitoare, prin fapte de amabilitate şi printr-o profundă afecţiune, probabil că vei experimenta şi tu aceeaşi binecuvântare.

Dar să presupunem că nu ai crescut într-un cămin fericit. Ce se întâmplă? Dacă doreşti să studiezi şi să te pregăteşti pentru căsătorie, poţi depăşi orice handicap datorat mediului din care provii. Studiile arată că atunci când o persoană se pregăteşte în mod deliberat pentru căsnicie, urmând cursuri de instruire, citind şi făcând teste de personalitate, cercul vicios al eşecurilor în căsnicie se poate rupe. Atunci când cuplurile se pregătesc în mod chibzuit pentru căsătorie cu scopul de a rupe lanţul nefericirii care a caracterizat trecutul familiilor lor, un procent de 90% dintre aceste căsnicii vor fi fericite sau chiar foarte fericite. Chiar dacă, odată cu trecerea anilor, cele zece procente care şi-au estimat căsnicia drept mediocră sau nefericită vor divorţa (lucru care este puţin probabil), rata divorţului va fi doar jumătate din cea a părinţilor lor.

Nu sunteţi în mod absolut şi fatalist legaţi de mediul din care proveniţi. Dacă părinţii voştri au avut o relaţie fericită, nu aveţi garanţia că şi relaţia voastră va fi la fel, şi invers. Lucrul de care aveţi neapărată

nevoie este ca, indiferent de mediul familial din care proveniţi, să abordaţi căsătoria în mod inteligent şi să lucraţi împreună la construirea unei relaţii fericite şi reuşite.

Cea mai potrivită vârstă pentru căsătorie

Câţi ani ar trebui să aibă o persoană când se căsătoreşte? Într-o mare măsură, legile ţării sunt cele care stabilesc aceasta. Vârsta legală variază de la 14 la 18 ani pentru băieţi şi de la 12 la 18 ani pentru fete, cu acceptul scris al părinţilor. Doar atunci când tinerii ajung la 18 ani (21 în Porto Rico), li se permite să decidă pentru ei înşişi. Dar sunt legile ţării un ghid potrivit pentru o căsătorie reuşită?

Biata Mary Lou, care s-a îndrăgostit la 15 ani, s-a căsătorit la 16, şi în jurul vârstei de 18 ani s-a descris pe sine ca fiind „o femeie căsătorită şi îmbătrânită înainte de vreme". Ea spunea: „Iată-mă, cu doi copii, cu un soţ obosit şi netrăind pentru altceva decât pentru mai multă muncă decât pot face faţă. N-am fost nicăieri, n-am văzut nimic şi nu sunt nimic altceva decât un animal de corvoadă. Alte fete de vârsta mea ies, se plimbă cu băieţii şi se distrează. Au ajuns la absolvirea liceului, se pregătesc să intre la colegiu, cu alte cuvinte fac ceva pentru ele însele. Dar eu ... A trebuit să mă mărit cu primul bărbat care mi-a ieşit în cale – chiar înainte de a-mi da seama ce fac sau măcar cine sunt."

În realitate, mulţi adolescenţi nu *aleg* să se căsătorească – ei sunt forţaţi sau împinşi de împrejurări să o facă. „Toţi se aşteptau, într-un fel sau altul, să ne căsătorim", mărturiseşte Tim, un tânăr de 19 ani, care fusese prieten cu Manuela de când avea 15 ani. „Eram plictisit de ea încă dinainte de a ne căsători, dar mersesem atât de departe, încât simţeam că n-am cum să mai dau înapoi."

Toate studiile făcute în această privinţă concluzionează că acele căsătorii care sunt întemeiate prea de timpuriu nu sunt la fel de stabile precum cele ale persoanelor mai mature. Estimările arată că peste 30 000 de adolescenţi, cu vârste cuprinse între 12 şi 15 ani, se căsătoresc în fiecare an. Adolescenţii care se căsătoresc au o probabilitate de două ori mai mare să ajungă la divorţ decât restul populaţiei. Mireasa este însărcinată în 50% dintre căsătoriile între adolescenţi, iar acele

mirese adolescente care nu sunt însărcinate în ziua nunţii rămân, de obicei, însărcinate la scurt timp după aceasta. Soţilor adolescenţi le este dificil să-şi întreţină familia din cauza puterii limitate de câştig financiar, din cauza lipsei de experienţă sau a educaţiei precare. Adolescenţii care renunţă la şcoală ca să se căsătorească, rareori se întorc să-şi continue cursurile. Puneţi toate acestea laolaltă şi veţi descoperi că aproape 60% dintre căsătoriile încheiate între adolescenţi sfârşesc prin divorţ.

Care este vârsta ideală pentru căsătorie? Vârsta de 22 de ani pentru femei şi de 24 de ani pentru bărbaţi pare să asigure cele mai mari şanse de reuşită.

Şi atunci, care este vârsta ideală pentru căsătorie? Vârsta de 22 de ani pentru femei şi de 24 de ani pentru bărbaţi pare să asigure cele mai mari şanse de reuşită. Mirii sub 24 de ani sunt, în general, instabili, iar procentul căsniciilor nereuşite, în care mirele a avut sub 19 ani, este foarte ridicat. Chiar şi căsătoriile încheiate între parteneri cu vârstele cuprinse între 18 şi 23 de ani au o rată destul de mare a divorţului. Cuplurile în care cei doi parteneri au 25 de ani sau mai mult au peste 75% şanse de succes. Şi, potrivit psihologului Joyce Brothers, cuplurile cele mai fericite sunt cele care se căsătoresc după 28 de ani.

În căsătoriile încheiate prea de timpuriu este ceva obişnuit ca unul dintre parteneri să-şi piardă interesul faţă de celălalt. Persoana de care eşti îndrăgostit la 18 ani poate să nu fie persoana de care să poţi fi îndrăgostit şi la 21 de ani. De asemenea, schimbarea personalităţii şi a valorilor complică şi ea situaţia. Câţiva ani pe parcursul perioadei critice a procesului de maturizare pot să schimbe în mod drastic gândirea cuiva şi atitudinea sa faţă de viaţă. Lipsa unui venit corespunzător generează, de asemenea, probleme majore.

Cel mai bine este ca amândoi să aveţi aceeaşi vârstă sau bărbatul să fie mai mare cu doi-trei ani. În cazul în care fata este puţin mai mare, aceasta nu va aduce probleme speciale, dacă niciunul dintre voi nu este sensibil în această privinţă.

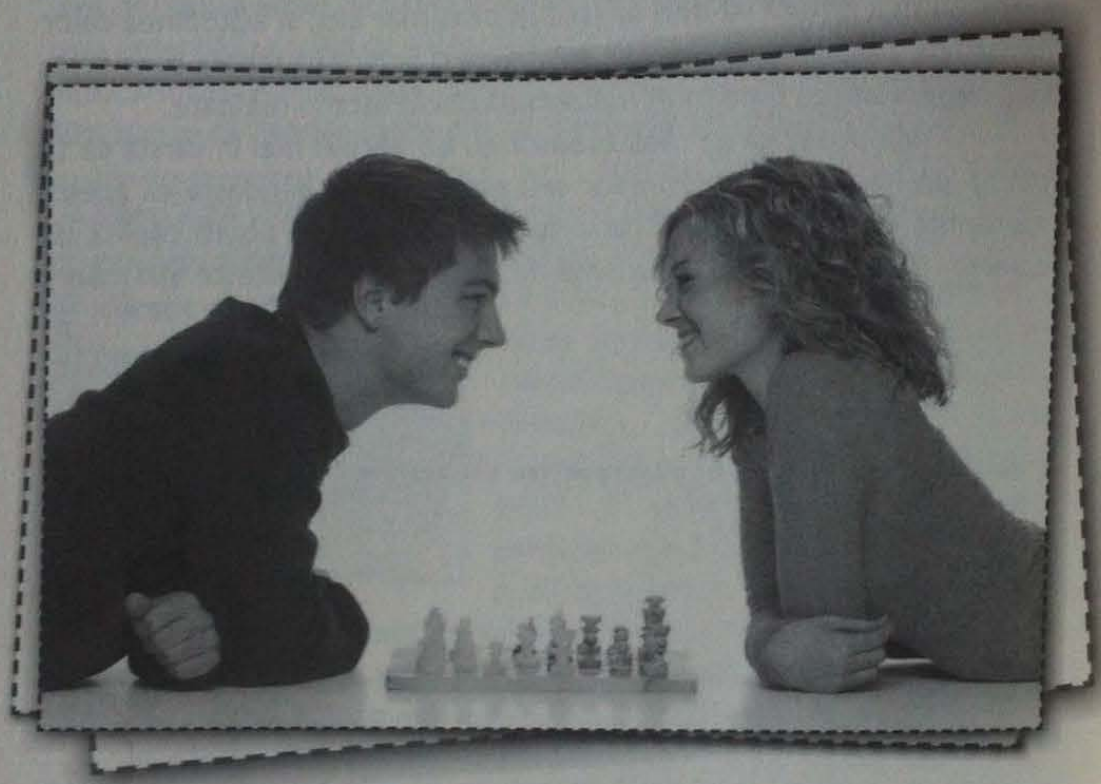
Pe măsură ce ambii parteneri înaintează în vârstă, diferenţele devin din ce în ce mai puţin importante. Dar dacă, în momentul căsătoriei, unul

dintre voi este cu opt până la zece ani mai mare decât celălalt, ar trebui să vă gândiţi în mod serios la problemele care pot apărea. De exemplu, activitatea fizică poate să varieze; interesele pot să difere, pentru că persoana mai tânără va dori să iasă în oraş mai des, şi atitudinea celor doi faţă de viaţă poate fi diferită, pentru că o persoană tânără consideră, în general, viaţa ca fiind mult mai simplă decât este în realitate.

O fată poate să se căsătorească cu un bărbat mai în vârstă ca să obţină un înlocuitor al părinţilor sau pentru că se gândeşte că acesta reprezintă singura ei şansă de a se căsători. Relaţia poate căpăta un caracter de tată-fiică (sau de mamă-fiu, atunci când soţia este mai mare).

---

[1] Paul H. Landis, *Making the Most of Marriage* (New York: Appleton-Century-Crofts, 1965), p. 260.
[2] Idem., p. 268.
[3] Idem., p. 272.
[4] Idem., pp. 272, 273.
[5] Idem., p. 263.



Final de carte – început de drum

Informațiile din acest capitol sunt o compilație realizată în redacția Editurii Viață și Sănătate, cuprinzând atât gândurile autoarei, regăsite în cartea „Smart Love", cât și o serie de statistici din România și din lume.

Știați că un copil află de la părinții săi informații despre relațiile sexuale *abia după 5 ani* de la momentul în care le-a auzit de la colegii săi? Și că *90% dintre copii* învață astfel de lucruri de pe stradă, din fața blocului, de la TV și internet, de la oameni nepotriviți, în modurile nepotrivite și la momentul nepotrivit? Astfel de cifre trebuie să ne atragă atenția.

La polul opus, părinții care le permit copiilor lor să iasă la o întâlnire cu prieteni de sex opus înainte de pubertate sau, în unele cazuri, chiar își împing copiii către astfel de întâlniri, se comportă în mod iresponsabil. Desigur, sunt absurzi și părinții care, în mod arbitrar, le refuză fiului sau fiicei lor să-și facă o prietenă, respectiv un prieten, înainte de 16 sau chiar 18 ani. (Un specialist a sugerat că un adolescent ar trebui, până la vârsta de 19 ani, să cunoască, într-un cadru de grup, cel puțin douăsprezece persoane de sex opus.) Deși sună principial, trebuie să recunoaștem că este nerealist și poate chiar nesănătos din punct de vedere emoțional, să aștepți ca un cuplu matur să se sărute pentru prima dată cu ocazia nunții, în fața altarului.

Echilibru și identitate

Creșterea fizică, asaltul hormonilor, acneea, anorexia, bulimia, depresia și descurajările, explorarea sexuală, spiritul de răzvrătire – toate sunt cunoscute repere ale adolescenței. Ele dau bătăi de cap și tinerilor, dar și părinților sau profesorilor lor. Însă nu trebuie uitat faptul că ele sunt „simptomele" trecerii cu succes la o nouă etapă a vieții. A iubi inteligent înseamnă a fi conștient de astfel de lucruri, de nevoia de a vedea *prin* ele, căci nu ai cum să le eviți, dar și de a vedea *dincolo* de ele, pentru că, până la urmă, sfârșitul nu-i aici.

Jean Henry Fabre, un naturalist francez, a făcut un experiment pe un grup de omizi. A reușit să le așeze în șir indian pe buza unui vas de flori plin cu pământ, astfel încât fiecare dintre ele avea o omidă în față și o alta în spate. Cercul fiind complet, omizile au început să meargă una după alta.

Naturalistul a sperat că va veni un moment în care omizile ... se prind de truc sau măcar din oboseală aveau să se oprească, să o ia în altă direcție. Nici vorbă. Având un obicei împământenit, ele și-au petrecut următoarele 7 zile (o săptămână întreagă!) în marș continuu pe buza vasului. Probabil că ar fi continuat și mai mult dacă nu ar fi căzut de epuizare și lipsă de hrană. Apropo, hrana era așezată pe pământul din vas, la distanță de ele de doar un băț de chibrit. Niciuna dintre omizi însă nu a ieșit din rând. Ce le-a lipsit? Ce le-a comandat? Au urmat orbește instinctul, obiceiul, obișnuința celor dinaintea lor.

Cu toții ne regăsim în astfel de situații. Vârsta adolescenței este probabil cea mai vie ilustrație a dictonului „trăiește clipa", în special în fața îndemnului „hai cu gașca!". Evident, liceenii nu se gândesc la consecințe atât de mult precum ar face-o un adult, iar în dreptul lor presiunea de grup este fantastică. Este un fapt acela că adolescenții adoptă aceleași standarde ale colegilor lor fără prea multe comentarii, fie că e vorba de haine, muzică, distracții, hobby-uri etc. Iar ideea de a lua o *altfel de poziție* e cel mai adesea bruscată ironic: „Ce-i cu tine? Toți fac așa!" Dacă mai punem la socoteală și faptul că, în baza statisticilor, 90% din imaginea noastră de sine orbitează în jurul a ceea ce credem că cei din jurul nostru cred despre noi, atunci consecința e evidentă – le

permitem altora să ne determine imaginea de sine. Dacă tu crezi că nu ești determinat de nimeni, privește câteva cifre din România, cu cazuri reale, concrete.

Vrei să iubești în România?

Indiferent de cum și când vei hotărî să iubești, trebuie să știi o serie de lucruri din România, țara în care trăiești, țara în care vrei să iubești! România se află pe primul loc în Europa la numărul de avorturi, mame minore și copii abandonați. Trei dintr-o lovitură! Această tragică realitate arată că e nevoie să „iubești inteligent", să urci la un nivel mai înalt decât acela de a ști cum se folosește un prezervativ sau care sunt metodele cele mai sigure de contracepție.

Statisticile arată că în România se efectuează anual peste 150 000 de avorturi la cerere, iar aproximativ 10% dintre solicitările de întrerupere de sarcină vin din partea unor tinere liceene, cu vârste cuprinse între 15-19 ani. Vorbim deci de mii de fete – poate *colege* ale tale – ale căror vieți, ale căror familii, ale căror relații cu băieții vor fi marcate de frustrări, neînțelegeri și neîmpliniri rezultate în urma unor momente de „iubire *ne*inteligentă".

Desigur, situația este determinată de mai mulți factori, unii care țin de persoanele în cauză, alții care au de-a face cu societatea în general. Dar nimeni nu e scutit prin definiție. Conform statisticilor, mamele minore provin în general din familii dezorganizate, se regăsesc în special în zona rurală, au un nivel redus de educație, inclusiv educație sexuală și contraceptivă. Dar, interesant, la nivel urban situația are de-a face mai mult cu *contextul social*.

O specialistă în psihologie școlară din România mărturisea că a avut la consiliere „o elevă care se culca cu oricine îi acorda o cât de mică atenție, pentru că ea dorea să fie în rând cu celelalte, să fie o fată curtată, dar nu cunoștea niciun alt mod în care să atragă un băiat".[1] Nu doar colegii, ci și mass-media ne influențează enorm. Un membru al CNA susținea că ratingul în televiziunile românești îl fac emisiunile de divertisment la care sunt invitate personaje vulgare care „nu spun nimic, nu sunt personalități publice, ci personaje de cabaret,

cu un comportament vulgar, reprezentanți ai unei zone periferice a societății și care, până la urmă, sunt agenți de publicitate ai nemuncii, ai sexualității care aduce câștig".[2] Iar efectele nu întârzie. Un medic de obstetrică-ginecologie observa că „scăderea vârstei la care se instalează pubertatea și contextul social în care se promovează ideea că viața sexuală devine de multe ori un «pașaport» pentru celebritate și pentru reușită socială au dus la creșterea numărului de adolescente care-și încep viața sexuală de la 13-14 ani".[3]

Dacă trecem de statisticile sumbre ale avorturilor și mergem spre cifrele sarcinilor duse totuși până la capăt, găsim alte proiecții întunecate. După Revoluție, conform Institutului Național de Statistică, media nașterilor în rândul minorelor a crescut, atingând cifra de 8 500 pe an. În 2009, studiul UNICEF *Progresul națiunilor* arăta că în România, dintr-o mie de femei care nasc, 43 sunt minore, cifra situându-ne pe primul loc în Europa[4]. Spre ce ne putem îndrepta? O proiecție a viitorului ne-o poate da, în acest caz, societatea americană. SUA au cea mai mare rată de sarcini premature și mame tinere din lumea industrializată: 34% dintre femeile tinere au avut o sarcină înainte de a împlini vârsta de 20 de ani; 80% dintre sarcinile premature sunt *ne*intenționate; iar 79% dintre mame sunt *ne*căsătorite. Ce se întâmplă cu acești copii mai târziu? Băieții născuți de mame adolescente au un procent cu 13% mai mare de a ajunge infractori. Iar situația fetelor născute este și mai alarmantă, întrucât 22% dintre ele vor deveni, la rândul lor tot ... mame adolescente.

Evident, dacă vrei să iubești *pe* românește, trebuie să o faci și cu inima, și cu capul. Fără a te culca pe o ureche, convins fiind că „știi tu mai bine". Fără a te bloca exclusiv în aspecte precum: asta simt, îmi place cum arată, are părinți bogați, vreau cu orice preț etc.

Șah!

Am prezentat multe informații în *Iubește inteligent!* Nu putem trăi în secolul 21 fără informație. Iar informația face mai mult decât simpla informare – ne dă putere. Atenție, însă – a ști *doar* nu este de ajuns. Toată informația din lume și toate cunoștințele lumii nu ne vor aduce niciun beneficiu dacă nu luăm deciziile cele mai bune, dacă nu facem

alegerile cele mai inteligente. După ce știi ce trebuie să știi, trebuie să și faci ceea ce știi. Gândește și apoi fă următoarea mutare. E rândul tău, *iubește inteligent!*

---

[1] „România, pe locul întâi în Europa la numărul de mame minore", *Adevărul*, 1 iunie 2010.
[2] „Sexualitatea și imoralitatea, mână în mână cu mass-media", *Semnele timpului*, 16 septembrie 2010.
[3] „Lecții despre contracepție în școli și licee", *Gândul*, 19 mai 2010.
[4] Potrivit organizației „Salvați Copiii", la nivel mondial, aproximativ 13 milioane de copii sunt născuți în fiecare an de mame cu vârste sub 19 ani.